



Recept

Wok på Hjort

FÖR 6 PERSONER

800 g benfritt hjortkött av bog eller stek

2 palstrackor strimlade

2 morötter i strimlor

200 g rotselleri i strimlor

2 purjolökar skivade

2 paprikor i strimlor

250 g haricots verts

MARINAD:

1 dl äkta soljolja

1/4 dl olja

1 tsk honung

1-2 klyftor vitlök

1 krm torr senap

6 enbär krossade

TILLAGNING:

1. Skviva kött mycket tunt (går bäst när köttet är halvtinat).
2. Blanda marinaden.
3. Läg köttet i en skål och håll över marinaden, rör om. Täck med en tallrik och låt köttet stå i kylan i ett par timmar. Rör om då och då.
4. Ansa och skär grönsakerna.
5. Ta upp köttet och låt det rinna av. Bryn därefter köttet i en het wok-gryta eller panna utan fett. Lägg i grönsakerna utom paprika och bönor och rör om försiktigt.
6. Häll på hälften av marinaden och späd med vatten så att det knappt täcker.
7. Småkoka under lock. Slå i mer marinad om det behövs.