



MED
GULERØDDER,
TANG OG
ÆBLER

7-800 g	bov
1½ kg.	gulerødder
6 stk.	æbler gerne "Rød aroma" eller lign.
100 g	rød eller brun tang
200 g	grøn tang, gerne søsalat
150 g	smør
1 dl	neutral olie

- Bovstegen braiseres som anvist under stegeanvisninger
- Det kan være svært at få fat i frisk tang. Man kan spørge sin fiskehandler, eller man kan selv finde det i havet. Man skal ikke ret langt ud, før det er muligt at finde en masse tang. Har man ikke mod på det, kan man købe forskellige tørrede produkter. De typer der er nemmest at skaffe tørrede er Wakame tang, som er godt til gulerødderne, og søsalat er også muligt at få både fra Kina og England. Tangen skal udvandes, hvis den er syltet i salt. Tørret tang skal udblødes i vand før brug.
- Gulerødderne skrælles og kommes i en stor gryde med 100 g smør og 100 g rød eller brun tang i små stykker. Der tilsættes ca. 5 dl vand, og låg lægges på gryden. Gulerødderne dampes møre og deles på langs inden servering, smages til med salt, men vær forsigtig, da tangen er saltholdig.
- Æblerne deles i både og ristes i olie på en varm pande.
- Den grønne tang (gerne søsalat) tilberedes som spinat i en gryde med 50 g smør og lidt vand til den er mør – og igen pas på med salt.