



HJORTESTEIK MED KANTARELLSAUS

6, VIKANE SKULE

INGREDIENSER:

Beregnet til 4 porsjoner

- 1 ts potetmjøl
- 400 g hjortekjøtt (frå skogen i Innvik)
- 1 ss honning (lokalproduisert)
- 1 stk løk (lokaldyrka)
- 2 stk eple (lokalprodukt)
- 1 stk kvitløk (lokaldyrka)
- 5 stk poteter (lokaldyrka)
- 1.5 dl tørka traktkantarellar (plukka i skogen i Innvik)
- 1 stk purreløk (fryst, lokaldyrka)
- 2 ss margarin
- 100 g kantarellar (frå Innvik)
- 3 ss olje
- 2 dl fløyte (henta melk frå fjøs i Innvik)
- 3 ss tyttebær (lokalplukka)
- 1 stk bladpersille

SLIK GJØR DU:

I

Marinade:

Tørk kjøttet godt. Skjer lommar i kjøttet (som om du ville dele kjøttet i skiver, men ikkje skjer heilt gjennom, stopp halvvegs). Bland godt honning, kvitløk i bitar, purre i bitar, olje og moste tyttebær. Smør kjøttstykket med marinaden. Hugs å smørje godt ned i lommane. Legg folie over eller ha i ei bolle med lok på og legg i kjøleskapet i to døgn.

Set omnen på 200 C. Legg kjøttstykket i eldfast form. Ha over all marinaden. Del epla i 8 bitar og legg opp i forma. Dekk med alufolie. Steik kjøttet på 200 C i ein time. Ta av folien og steik 30 minutt til.

Potetmos: Skrell potetene og del i bitar. Ha vatn over til potetene blir dekt. Kok potetene møre. Sil av vatnet. Mos potetene. Vend inn smør og smak til med salt. Kantarellsaus: Skjer ein løk i små bitar. Varm litt olje i steikepanna og fres løken godt. Tilsett dei tørka kantarellane og hell 1 dl vatn over. Steik i 5 minutt. Ha i dei frosne kantarellane og steik 5 minutt til. Bland fløyte med potetmjøl godt til du får ein klumpfri væske. Hell fløyte over i steikepanna og rør til sausen tjuknar. Skjer steiken i skiver og server med potetmos og kantarellsaus. Pynt med bladpersille.