

# ***Tælensk-Hafnfirskur***

## ***bragðarefur í svartbaunasósu***

(Hrær-steikt nautakjöt í svartbaunasósu)

<b>1 msk</b>	<b>hnetuolía (eða önnur góð steikingarolía t.d. vínberjakjarnaolía)</b>
<b>400g</b>	<b>nautakjöt, skorið í þunnar sneiðar</b>
<b>1 geiri</b>	<b>hvítlaukur, marinn og kraminn</b>
<b>1 stk</b>	<b>meðallaukur (um 150g) sneiddur</b>
<b>2 stönglar</b>	<b>sellerí, skáskorið í þunnar sneiðar</b>
<b>1 tsk</b>	<b>mjölsterkja (maísmjöl eða kartöflumjöl)</b>
<b>¼ bolli</b>	<b>svartbaunasósa (black bean sauce), um 60ml</b>
<b>1 tsk</b>	<b>soyasósa</b>

- ◇ Hita olíuna á Wok-pönnunni
- ◇ Setja blöndu kjöts og hvítlauks á pönnu í smáum skömmtum
- ◇ Hrær-steikja uns kjöt er meyr, taka síðan af pönnu og steikja næsta skammt
- ◇ Setja lauk og sellerí á Wok-pönnu og hrær-steikja
- ◇ Setja steikta kjötið og blöndu af mjöli og sósum á pönnuna
- ◇ Hræra uns blanda bullar og þykknar lítillega

Borðist með hrísgrjónum og prjónum.

Þessi skammtur ætti að duga handa 4 lítið svöngum

- ☺ Í stað nautakjöts má auðvitað prófa lágfættari fjórfætlinga ef smekkur liggur frekar til slíks.
- ☺ 1 geiri hvítlaukur túlkast EKKI sem einn hvítlaukur

Jón Freyr Jóhannsson - 2009