

Jægerens lette frokost /forret

Til 4 personer:

8-16 tynde (2-3 mm) skiver skært dyrekød ((uden sener) filet, inderlår eller klump)

2-3 løg

2-3 skiver rå rødbeder pr. person

smør til stegning

salt og peber

1 æg pr. person

½ - 1 skive rugbrød pr. person.

Fremgangsmåde:

Det skiveskårede dyrekød krydderes med salt og peber og stables, skal stå og trække i mindst ½ time.

Løg skives og steges i smør til de er let brune.

Rødbeder skrælles og skives i ca. 3-4 mm. Koges i vand i ca. 5-6 min, eller til de er let møre, herefter tages rødbederne op og afdryppes for vand.

Steg rødbederne i smør ved ikke for høj varme (må ikke blive sprød stegt) til de er møre.

Løg og rødbeder holdes varme i ovn tildækket.

Steg kødet i smør til kødet er gennemstegt ved mellem høj varme.

Smør tåler ikke høj varme.

Kødet holdes varmt i ovn tildækket.

Gør rugbrød klar, 1 hel skive til frokost en ½ skive til forret.

Spejl æggene i smør.

Kom kødet på brødet, løg og æg oven på.

Server rødbederne ved siden af.