

## Kalvebov (fra "Godmorgen Danmark")

Ingredienser:

- 1 kg. Kalvebov
- 2 hakkede løg
- 4 hvidløgsfed banket og skåret i skiver
- 2 gulerødder skåret i mindre stykker
- 1 tsk. Stødt spidskommen
- 1 tsk. Koriander
- lidt tørret chili
- 2 spsk tomatkoncentrat
- 1 spsk. Honning
- saft fra ca. 2 citroner
- 200 g udblødt og kogte kikærter
- 2 l lys kalvefond eller bare vand
- 6-8stk. Tyrkisk peber  
rød, grøn gul
- 1 courgette
- 1 g smuttede mandler, groft hakkede

Salat:

- 1 aubergine i tern,
- 2 hvidløg, fint hakket
- 1 tsk. Spidskommen
- 3-4 spsk olivenolie
- 6-8 små halverede tomater
- 4-5 kviste mynte
- 4-5 kviste koriander

### Fremgangsmåde

Krydr kalveboven med salt og peber og steg den i masser af olie i en stor gryde, så den bliver rigtig gylden over det hele. Tilsæt løg, hvidløg gulerødder, spidskommen samt chili og rist yderligere lidt tid. Tomatkoncentrat kommes ved, og der brunes lidt af. Hæld derefter kalvefond på sammen med honning og citronsaft. Læg låg på gryden og lad retten koge i 1½-2 timer.

Fjern så låget og indkog saften let. Kom nu kikærterne i og krydr grundigt med salt og peber. Skær de tyrkiske peber og courgetter i grove stykker og steg dem let møre.

Hæld dem derefter sammen med mandlerne over kødet og hold klar.

### Salat:

Vælt aubergineterningerne ned i en varm pande med lidt olie og sauter dem bløde. Tilsæt

hvidløg sammen med spidskommen og steg yderligere lidt tid, tilsæt nu eddike eller citronsaft efter behag. Vend derefter sammen med tomaterne og krydderurterne og server ved siden af gryden med kødet!

Kom også frisk dejligt brød ved siden af.