Saltimbocca alla romana (Kalvefilet med parmaskinke og salvie)

Ingredienser



♥ 600 g flatbiff av kalv (4 skiver à 150 g)
♥ 8 skiver prosciutto (parmaskinke)
♥ 8 salvieblad
♥ 1 dl hvetemel
♥ 1 ss olivenolje
♥ 3 ss smør
♥ 1 dl hvitvin
♥ kvernet salt og pepper

Tilbehør:
♥ 1 kg småpoteter
♥ 0,5 dl olivenolje
♥ 1 ts provencekrydder
♥ 2 ts maldonsalt
♥ 250 g cherrytomater
♥ 300 g aspargesbønner
♥ 1 sitron

Fremgangsmåte

Bank skivene med kalvekjøtt til de blir ca. 0,5 cm tynne. Jeg legger dem på bakepapir og dekker over med plastfolie før jeg banker på dem med en kjøtthammer.

Kalveskivene kan blir veldig store når du banker dem, og da kan du gjerne dele dem på midten (eller der de naturlig deler seg) så skivene blir mindre og lettere å håndtere. Det blir da 8 skiver i litt forskjellige størrelser, men det går helt fint så lenge de har en jevn tykkelse på ca. 0,5 cm.

Legg skivene utover på et stykke bakepapir. Legg på parmaskinke. Legg et friskt salvieblad på hver. Bruk tannpirkere (pass på at de er uten mintsmak) og fest salviebladet til kjøttet.

Ha hvetemel på en tallerken og vend kjøttet raskt i melet på begge sider. Rist av overflødig mel.

Ha 1 ss olivenolje og halvparten av smøret i en panne. Stek kalveskivene på høy varme på begge sider (total steketid ca. 3–4 minutter). Start med å legge dem med salvie- og skinkesiden ned og stek i ca. 30 sekunder, før du snur dem og steker videre på den andre siden. Kvern over litt salt og pepper.

Legg de kalveskivene på et fat etter hvert som de blir stekt. Napp ut tannpirkerne og dekk over med aluminiumsfolie slik at kjøttet holder seg saftig.

Når alle kalveskivene er stekt, har du hvitvinen i pannen og koker ut pannen i et lite minutt, slik at du får med den gode stekesjyen. Tilsett resten av smøret og pisk det godt inn i sjyen.

Legg så kjøttstykkene tilbake i pannen og øs over den varme sausen.

Serveres med kokte aspargesbønner, ovnsbakte poteter og tomater og et par sitronbåter.

Tips

♥ Det er ikke alltid så lett å få tak i kalvekjøtt i vanlige matbutikker, så forhør deg i butikker med kjøttdisk med godt utvalg. Jeg har kjøpt flatbiff av kalv hos Annis Pølsemakeri i Bjørvika i Oslo. Som et alternativ til kalv, kan du som sagt bruke kyllingfilet eller du kan bruke flatbiff av svin. Skjær i skiver og bank dem flate til ca. 0,5 cm tykkelse på samme måte som beskrevet her for kalv.

♥ Pass nøye på at kjøttet ikke stekes for lenge, og at de stekte stykkene dekkes til mens kjøttet hviler. Det er viktig for at kjøttet skal beholde saftigheten.

♥ Ikke vær bekymret for hvitvinen i sausen. Alkoholen forsvinner når sjysausen får et oppkok.

♥ Kombiner gjerne aspargesbønner med grønne erter. Ovnsbakte poteter kan byttes ut med **hjemmelaget potetstappe**.

© 2004 - 2026: Det søte liv. Med alle rettigheter.

Source URL: https://dev.detsoteliv.no/oppskrift/saltimbocca-alla-romana-kalvefilet-med-parmaskinke-og-salvie