



## Recept - filet da bov cun schambun criv e tschagula caramelisada

- 800 gr filet da bov (1 toc)
- 12 talgias schambun criv
- 1 purziun tschagulas caramelisadas (guardar sut)
- ieli d'ulivas, sal da mar, paiver nair

Stgaurar il furnel sin 220 grads, unscher il filet cun ieli d'ulivas, brassar la charr per ca. 5 minutas en la padella da brassar.

Rasar ora las talgias da schambun (cruschar), dar sisur las tschagulas caramelisadas, zugliar enturn il filet e liar cun corda da cuschar.

Brassar il filet per 15 minutas sin 220 grads en il furnel e vinavant per ulteriuras 5 minutas sin 180 grads (saignant).

Prender or da furnel, zugliar en folia d'aluminium, laschar trair per 10 minutas en in lieu chaud, tagliar si e servir.

## Recept – tschagulas caramelisadas

- 3 tschaduns pitschens ieli d'ulivas
- 2 tschagulas tagliadas en rudellas finas
- 1 tschadun grond zutger brin
- 1 tschadun grond aschieu balsamico

Brassar la tschagula en il ieli d'ulivas, reducir la temperatura, dar suravi il zutger e l'aschieu, laschar caramelisar durant 10 minutas, tegnair truschà.

---