

Oppskrift

Flankestek med ovnsbakte gulrøtter og gulrotbladpesto



1. Bland sammen soya, appelsinjuice, paprikapulver, olje og salt og vend kjøttet i. La marinere i ca. 2 timer. Grill kjøttet raskt på begge sider på en varm grill, 1-2 minutter på hver side. La steke noen minutter til på indirekte varme. Kjernetemperatur skal være ca. 50-55 °C. La hvile og skjær i skiver på tvers av fiberne før servering. Server

med ovnsbakte gulrøtter og pesto av bladene.

2. Ovnsbakte gulrøtter med gulrotbladpesto

Sett ovnen på 220 °C. Vask gulrøttene og fjern de grønne bladene. Ha gulrøttene i en ildfast form og vend med smør i biter, honning, appelsinjuice, salt og pepper og bak i ovnen til møre, ca. 25 minutter. Ha de grønne bladene i en kjøkkenmaskin med knivblad og kjør til en pesto med hvitløk, valnøtter og parmesan. Spe med oljen til du har en kremet pesto.

Produkter i denne oppskriften

Storfe Flankestek Storp



Ingredienser

Gilde Flankestek	800 g
Soyasaus	0,5 dl
Appelsinjuice	2 dl
Paprikapulver	1 ts
Rapsolje	2 ss

Ovnsbakte gulrøtter med gulrotbladpesto

Salt	0,5 ts
------	--------

Ovnsbakte gulrøtter med gulrotbladpesto

Gulrøtter med gress	1 bunt
Smør	2 ss
Honning	2 ss
Appelsinjuice	1 dl
Salt og pepper	
Hvitløksfedd	1 stk
Valnøtter	1 dl
Parmesan	100 g
Olivenolje	2 dl
Sitron	0,5 stk