

Oppskrift

# Krydderstekt ytrefilet av reinsdyr med bakte rotgrønnsaker og tranebærsjy



Denne oppskriften er laget i samarbeid med Det norske kokkelandslaget i 2011.  
*Kokk: Arnt Skjerve*

Rist korianderfrø, pepper og anis i en varm, tørr stekepanne. Knus blandingen fint i en morter og tilsett maldonsalt. Renskjær filetene og ha på godt med krydderblanding. Svi av kjøttet i en varm panne med litt olje, trekk til side og ha i hvitløk, timian og smør. Glasør kjøttet med smøret og stek videre i en ildfast form i stekeovn på 150 °C til den har en kjernetemperatur på 65 °C.

## 2

Ha ca. 3 dl solsikkeolje i en gryte, riv jordskokk med et rivjern og skjær tynne ringer av sjalottløk. Kok opp under omrøring til blandingen er gyllen. Legg over på kjøkkenpapir og dryss over litt salt.

## 3

### **Rotgrønnsaker**

Kutt rotgrønnsakene i omtrent like store biter. Ha de i en stor ildfast form, hell over olivenolje, timian og hvitløk. Bak i ovn på 160 °C. Rør rundt hvert 10. min til grønnsakene er møre. Ta ut hvitløk og timian. Smak til med salt, pepper, persille og sitron.

## 4

Lag karamell av (smelt) sukkeret og ha i sjalottløk. Når sjalottløken begynner å svette, ha i hvitløken, tranebær, timian, eddik og rødvin. Kok inn til halvparten. Ha i

kraften og kok inn til passe tykk. Ta ut timianen og smak til med salt og pepper.

## 5

Anrett og server gjerne poteter ved siden av.

## Produkter i denne oppskriften

Reinfilet Ytrefilet Fr Pk



## Ingredienser

Ytrefilet med krydder og crunch

Gilde Ytrefilet av reinsdyr	1 kg
Korianderfrø	1 ss
Sort epper	1 ss
Stjerneanis	1 stk
Maldonsalt	2 ss
Jordskokk, stor	2 stk
Sjalottløk, stor	2 stk
Timiankvast	4 stk

## Ytrefilet med krydder og crunch

### Ovnsbakte rotgrønnsaker

### Tranebærsjysaus

Hvitløksfedd 2 stk

Solsikkeolje 3 dl

Usaltet smør 1 ss

### Ovnsbakte rotgrønnsaker

Gulrot

Pastinakk

Jordskokk

Rødløk

Skorsonnerot

Sellerirot

Rosenkål

Olivenolje

Timiankvaster 5 stk

Hvitløksfedd 2 stk

Bladpersille, finhakket

Sitron

Salt og pepper

### Tranebærsjysaus

Innkokt kraft (demi glace)	5 dl
Tørkede tranebær	100 g
Sjalottløk, stor, finhakket	2 stk
Hvitløk, finhakket	1 ss
Timiankvaster	4 stk
Rødvin	2 dl
Rødvinseddik	0,5 dl
Sukker	4 ss
Salt og pepper	