

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

1. 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 krydderblandingen. Svi av kjøttet i en varm panne med litt olje, trekk til side og ha i hvitløk, timian og smør. Glasèr 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

Boazo Reinfilet Ytrefilet Pk Fryst



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
Hvitløksfedd	2 stk
Solsikkeolje	3 dl
Usaltet smør	1 ss

Ovnsbakte rotgrønnsaker

Gulrot	
Pastinakk	
Jordskokk	

Ytrefilet med krydder og crunch

Ovnsbakte rotgrønnsaker

Tranebærsjysaus

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

Ytrefilet med krydder og crunch

Ovnsbakte rotgrønnsaker

Tranebærsjysaus

Tranebærsjysaus

Sukker	4 ss
--------	------

Salt og pepper