

Oppskrift

Biffsalat med flat iron steak balsamicobakt vårløk, søtpotet og fetaost



Flat Iron Steak har god kjøtt smak, er veldig mør og er et fint kjøttstykke som kan brukes som biff. Den egner seg som vanlig biff, stekt på grill eller marinert. Lag for eksempel en grov biffsalat med chunky biter av søtpotet.

1

Sett ovnen på 210 °C. Skrell og del søtpotet i grove biter. Vend med smør, salt og pepper i en ildfast form og stek i ovnen til møre, ca. 20 minutter.

2

Kutt endene av vårløken, del i to og ev. snitt på langs om tykke. Fordel utover en langpanne, drypp over olje og balsamicoeddik, og dryss med salt. Vend forsiktig. Stek i ovnen i ca. 15 minutter.

3

Varm opp en jernpanne eller grill og stek kjøttet på høy varme, 3-4 minutter på hver side eller til ønsket ferdighetsgrad. La kjøttet hvile i 10 minutter. Skjær i tynne skiver og vend med bakt søtpotet, balsamicobakt vårløk og rucola. Smuldre fetaost over og server.

Produkter i denne oppskriften

Storfe Flat Iron Steak



Ingredienser

Gilde Storfes flat iron filet	800 g
Søtpoteter	2 stk
Smør	2 ss
Salt og pepper	
Vårløk	10 stk
Olivenolje	2 ss
Balsamicoeddik	4 ss
Ruccola	125 g
Fetaost	200 g