

Oppskrift

«Fredagsbiff» av Storfe Mørbrad med bakt sellerirot, urtesmør, peppersaus og grønne bønner



1

Sett ovn på 120 °C. Finn det naturlige skillet mellom mørbradbiff og mørbradfilet, og del de fra hverandre i senen som sitter mellom. Fjerne senen. Del mørbradbiff i to på

langs, da blir det tre tilnærmet like kjøttstykker.

2

Varm opp olje i en stekepanne på middels til høy varme. Krydre mørbraden og brun den over det hele i pannen. Ha smør i underveis.

3

Legg i ildfast form og stek til ønsket kjernetemperatur, 60-65 °C, ca. 1-1,5 time. Ta vare på stekesjyen til sausen.

4

Bakt sellerirot

Vask og bak sellerirøtter helt møre i stekeovn på 180°C i ca. 1 time.

5

Aspargesbønner

Kok opp bønnene og kok al dente. Ha i en bolle og bland inn resten av ingrediensene.

6

Persillesmør

Bland sammen smør, hvitløk, persille og løk med en gaffel og smak til med noen dråper hvitvinseddik.

7

Peppersaus

Rist pepperkorn i en varm tørr panne. Knus halvparten grovt i en morter og sett til side.

8

Finhakk sjalottløk og fres i smør til mykt.

9

Hakk 1/3 av den grønne pepperen og ha hel og hakket grønn pepper sammen med løk og surr noen minutter til.

10

Tilsett vin og sukker og reduser til 1/3.

11

Ha i fløte og kraft og kok inn til ønsket konsistens.

12

Bland inn ristet pepper. Smak til med salt og Worcestersaus.

Produkter i denne oppskriften

Storfe Mørbrad u/Ben Modnet Fr Pk



Ingredienser

Storfe Mørbrad

Gilde Storfe Mørbrad 800 g

Olivenolje 1 ss

Smør 1 ss

Salt og pepper

Bakt sellerirot

Sellerirot 2 stk, små

Aspargesbønner

Aspargesbønner 400 g

God olivenolje 2 ss

Hvitløksfedd, presset 1 stk

Sitronsaft 1 ss

Persille, finhakket 2 ss

Persillesmør

Smør, mykt 200 g

Bakt hvitløksfedd 1 stk

Bladpersille, finhakket 1 dl

Sjalottløk, finhakket 1 stk

Hvitvinseddik

Peppersaus

Pepperkorn, hele 2 ts

Sjalottløk 1 stk

Meierismør 1 ss

Grønn pepper fra glass 2-3 ts

Brunt sukker 1 ts

Hvitvin 1,5 dl

Aspargesbønner

Persillesmør

Peppersaus

Kremfløte

0,5 dl

Kraft

3 dl

Worcestersaus

1 ts