

Oppskrift

Konsistenstilpasset storfestek med brun saus, potetmos, gulrotpuré og ertepuré



Legg konsistenstilpasset storfestek på tallerken. Vi anbefaler oppvarming rett på tallerken (damp, eller i mikroovn) med plast over, til kjernetemperatur 72 °C.

2

Potetmos

Skrell og del potetene i biter. Kok dem møre i lettsaltet vann. Hell av vannet og la dampe av seg. Mos med smør, fløte, salt og pepper til en fin mos.

3

Ertepuré

Kok ertene møre i fosskokende vann, ca. 5 minutter. Hell av vannet.

Kjør til mos med smør, salt og pepper. Bruk en stavmikser eller blender så du får en fin puré.

4

Gulrotpuré

Skrell og del gulrot og potet i biter. Kok møre i lettsaltet vann, ca. 20 minutter. Hell av vannet og la dampe av. Mos med smør, creme fraiche, salt og pepper til en jevn puré. Bruk gjerne stavmikser.

5

Brun saus

Smelt smør i en kjele på medium varme. Rør inn mel og fres under omrøring til massen får en gyllen brunfarge. Skru ned varmen og tilsett melk og kraft gradvis mens du rører ut klumpene hele tiden.

La sausen koke opp mellom hver gang. La sausen småkoke i ca. 5 minutter og smak til med salt og pepper. Spe med litt fløte om du ønsker en mildere, men fyldigere smak.

Ingredienser

Konsistenstilpasset storfestek	2 skiver
Potetmos	
Poteter	500 g
Smør	50 g
Fløte	1,5 dl
Salt	1 ts
Pepper	0,5 ts
Ertepuré	

Grønne erter, frosne	500 g
Smør	50 g
Salt	0,5 ts
Pepper	0,5 ts
Gulrotpuré	
Gulrøtter, store	4 stk
Potet	1 stk
Smør	2 ss
Crème fraîche	2 ss
Salt	0,5 ts
Pepper	0,5 ts
Brun saus	
Smør	3 ss
Hvetemel	3 ss
Helmelk	2 dl
Kjøttkraft	4 dl
Salt	0,25 ts
Pepper	0,25 ts
Ev. litt ekstra fløte	