

Oppskrift

# Braisert flankestek med linsesalat og saltbakt jordskokk



Flankestek er et smaksrikt kjøtt og med kun fem prosent fett. Braiser flankesteken med chili, hvitløk, schezuanpepper og korianderfrø sammen med hakkede tomater i noen timer. Linsesalat er et ypperlig tilbehør til flankesteken og metter godt i tillegg til at de er svært næringsrike.

# 1

Brun flankesteken i en kjele med litt olje. På slutten av bruningen tilsettes grovhakket løk, grovhakket chili, grovhakket hvitløk, schezuanpepper og korianderfrø. Tilsett hakkede tomater og gi et oppkok. Sett i ovn og braiseres under lokk på 120 °C i 3,5 time. Tørk av kjøttet rett før servering og grill på hver side i 2 minutter.

# 2

Vask jordskokken og legg de i en ildfast form på et lag av grovt salt. Bak i ovnen ved 170 °C i ca. 30 minutter.

# 3

Finsnitt rødkål og vend med eddik, sukker, salt og pepper. La stå i 20 minutter. Kok linsene i usaltet kokende vann i ca. 10 minutter. Hell av vannet og avkjøl noe under rennende, kaldt vann. Vend med hakket persille, olje, sitronskall- og saft. Bland med syltet rødkål og server til.

# 4

Finhakk hvitløk og fres dette i olje til den er blank. Tilsett cola og braiseringskraft og kok ned til halvparten. Ha i tomatene og kok til det begynner å tykne. Kjør dette

glatt med en stavmikser. Ha i resten av ingrediensene.

## Produkter i denne oppskriften

### Storfe Flankestek Storpk



## Ingredienser

Gilde Storfe flankestek	800 g
Løk	1 stk
Hakkede tomater	390 g
Chili	1 stk
Sukker	1 ss
Korianderfrø	0,5 ts
Schezuanpepper	0,5 ts
Hvitløksfedd	3 stk
Salt og pepper	
<b>Saltbakt jordskokk</b>	
Jordskokk	500 g

## Saltbakt jordskokk

## Linsesalat med syltet rødkål

### BBQ-saus

Grovt havsalt	5 dl
---------------	------

## Linsesalat med syltet rødkål

Rødkål	200 g
Hvitvinseddik	0,5 dl
Sukker	0,5 ts
Salt og pepper	
Røde linser	200 g
Persille	1 neve
Sitronzest, finrevet	2 ts
Sitronsaft	3 ss
Olivenolje	4 ss
<b>BBQ-saus</b>	
Braiseringskraft fra flankesteken	
Hakkede tomater	200 g
Olje	1 ss
Hvitløksfedd	1 stk
Ketchup	2 dl
Brunt sukker	3 ss

Saltbakt jordskokk

Linsesalat med syltet rødkål

BBQ-saus

Linsesalat med syltet rødkål

BBQ-saus

Worchestershiresaus 1 ss

Sitronsaft 2 ss

Epleeddik 1 ss

Chili 1 stk

Cayennepepper 0,5 ts

Coca Cola 2 dl