

Oppskrift

# Urfe ytrefilet med jordskokkchips, byggrynsalat og rødbetkompott



1

Brun et helt stykke ytrefilet på alle sider i en varm panne med olje. Ha kjøttet med

timian og pepper i en pose, vakuumer og legg i sousvide på 55 °C eller ønsket kjernetemperatur i 1,5 time.

## 2

Skrell og del beter i biter. Kok opp med saft og revet skall av appelsin, sukker og kanelstang. La småkoke under lokk i ca. 1 time eller til betene er helt myke. Mos lett til ønsket konsistens. Kompotten kan godt være litt grov. Smak til med salt og pepper.

## 3

Kok byggryn etter anvisning på pakken. Skjær gulrøtter, stangselleri, rødløk og paprika i små terninger (brunoise) og fres raskt i litt smør i en varm panne, ca. 2 minutter. Vend med kokte byggryn og hakket bladpersille. Smak til med salt og pepper.

## 4

Skrubb jordskokk godt og skjær i tynne skiver med en mandolin. Friter jordskokkskivene i varm olje til sprø og gylne. La renne av på kjøkkenpapir og dryss med salt. Del kjøttet i skiver og server med jordskokkchips, rødbetkompott og byggrynsalat.

## Produkter i denne oppskriften

Urfe Ytrefilet 1,2kg Fryst Pk



## Ingredienser

Urfe Ytrefilet	800 g
Olivenolje	2 ss
Timianstilker	2 stk
Pepper	
Jordskokk	200 g
Solsikkeolje	5 dl

### Rødbetkompott

Rødbeter	2-3 stk
Appelsin	1 stk
Sukker	1 ss
Kanelstang	1 stk

### Byggrynsalat

Byggryn 4 dl

Gulrot 2 stk

Stangselleristilker 2 stk

Rødløk 1 stk

Gul paprika 1 stk

Bladpersille

Salt og pepper