

Oppskrift

Krydderstekt ytrefilet av reinsdyr med bakte rotgrønnsaker og tranebærsjy



Denne oppskriften er laget i samarbeid med Det norske kokkelandslaget i 2011.
Kokk: Arnt Skjerve

Rist korianderfrø, pepper og anis i en varm, tørr stekepanne. Knus blandingen fint i en morter og tilsett maldonsalt. Renskjær filetene og ha på godt med krydderblanding. Svi av kjøttet i en varm panne med litt olje, trekk til side og ha i hvitløk, timian og smør. Glasør kjøttet med smøret og stek videre i en ildfast form i stekeovn på 150 °C til den har en kjernetemperatur på 65 °C.

2

Ha ca. 3 dl solsikkeolje i en gryte, riv jordskokk med et rivjern og skjær tynne ringer av sjalottløk. Kok opp under omrøring til blandingen er gyllen. Legg over på kjøkkenpapir og dryss over litt salt.

3

Rotgrønnsaker

Kutt rotgrønnsakene i omtrent like store biter. Ha de i en stor ildfast form, hell over olivenolje, timian og hvitløk. Bak i ovn på 160 °C. Rør rundt hvert 10. min til grønnsakene er møre. Ta ut hvitløk og timian. Smak til med salt, pepper, persille og sitron.

4

Lag karamell av (smelt) sukkeret og ha i sjalottløk. Når sjalottløken begynner å svette, ha i hvitløken, tranebær, timian, eddik og rødvin. Kok inn til halvparten. Ha i kraften og kok inn til passe tykk. Ta ut timianen og smak til med salt og pepper.

5

Anrett og server gjerne poteter ved siden av.

Produkter i denne oppskriften

Reinfilet Ytrefilet Fr Pk



Ingredienser

Ytrefilet med krydder og crunch

Gilde Ytrefilet av reinsdyr	1 kg
Korianderfrø	1 ss
Sort epper	1 ss
Stjerneanis	1 stk

Ytrefilet med krydder og crunch

Ovnsbakte rotgrønnsaker

Tranebærsjysaus

Maldonsalt	2 ss
Jordskokk, stor	2 stk
Sjalottløk, stor	2 stk
Timiankvast	4 stk
Hvitløksfedd	2 stk
Solsikkeolje	3 dl
Usaltet smør	1 ss

Ovnsbakte rotgrønnsaker

Gulrot	
Pastinakk	
Jordskokk	
Rødløk	
Skorsonnerot	
Sellerirot	
Rosenkål	
Olivenolje	
Timiankvaster	5 stk
Hvitløksfedd	2 stk

Ytrefilet med krydder og crunch

Ovnsbakte rotgrønnsaker

Tranebærsjysaus

Ovnsbakte rotgrønnsaker

Tranebærsjysaus

Bladpersille, finhakket

Sitron	
--------	--

Salt og pepper

Tranebærsjysaus

Innkokt kraft (demi glace)	5 dl
----------------------------	------

Tørkede tranebær	100 g
------------------	-------

Sjalottløk, stor, finhakket	2 stk
-----------------------------	-------

Hvitløk, finhakket	1 ss
--------------------	------

Timiankvaster	4 stk
---------------	-------

Rødvin	2 dl
--------	------

Rødvinseddik	0,5 dl
--------------	--------

Sukker	4 ss
--------	------

Salt og pepper