

Oppskrift

Grillet flat iron filet med curly fries og edamame-salat



Flat Iron Steak av storfe er en muskel som sitter i bogbladet og ligger mot yttersiden av dyret. Den har god kjøttsmak og passer fint til til transjering på buffet eller i skiver til selskapsmat. Prøv den sammen med morsomme «curly fries» eller andre spennende potetvarianter.

1

Skrell og kutt potetene i tynne spiraler med en spiralizer. Vend i hvetemel blandet med spisskummen og friter i puljer i varm olje, ca. 180 °C, til gylne og sprø ca. 2 minutter. La renne av seg på litt kjøkkenpapir.

2

Krydre kjøttet med salt og pepper og grill raskt på høy varme, 3-4 minutter på hver side eller til ønsket ferdighetsgrad. La hvile ca. 10 minutter og skjær i skiver.

3

Del aspargesbønner i to om ønskelig og kok med edamame-bønner i lettsaltet vann i ca. 5 minutter. Hell av vannet og vend med finhakked rødløk, olivenolje, sitronskall og -saft.

4

Vend inn finhakkede urter og smak til med salt og pepper. Server kjøttet med edamame-salat og curley fries.

Produkter i denne oppskriften

Storfe Flat Iron Filet



Ingredienser

Gilde Storfe Flat Iron filet	800 g
Poteter, store	4 stk
Hvetemel	2 ss
Spisskummen	2 ts
Salt og pepper	
Olje til frityr	
Edamame-salat	
Edamame-bønner, uten belg	200 g
Aspargesbønner	200 g
Rødløk	1 stk

Edamame-salat

Olivenolje

4 ss

Sitron

1 stk

Fetaost

200 g

Litt mynte og/eller bladpersille