

Oppskrift

Kalvestek med smørdampet brokkolini



1

Tilbered kalvesteken etter anvisning på pakken, gjerne i posen i en sous vide. Klipp opp posen og hell sjenen i en kasserolle og kok opp. Del kjøttet i skiver og hold varmt.

2

Del sitron i to og grill med snittflaten ned til brent i kantene. Rist pinjekjerner i en tørr, varm panne til gylne.

3

Kok brokkolini raskt i kokende, lettsaltet vann, ca. 3 minutter. Hell av vannet og rør inn smør og soyasaus. Press over grillet sitronsaft og legg på lokk. La dampe et par minutter.

4

Legg brokkolini over på fat, dryss med pinjekjerner, salt og pepper og server til kalvestek i skiver med sjysaus.

Produkter i denne oppskriften

Kalvestek m/Sjy Hel 2,5kg Pk



Ingredienser

Gilde Kalvestek m/sjy	ca 2 kg
Sitron	2 stk
Pinjekjerner	200 g
Brokkolini	800 g
Smør	100 g
Soyasaus	4 ss