

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 Storp



Ingredienser

Gilde Storfe flankestek	800 g
Løk	1 stk
Hakkede tomater	390 g
Chili	1 stk
Sukker	1 ss
Korianderfrø	0,5 ts

Saltbakt jordskokk

Linsesalat med syltet rødkål

BBQ-saus

Schezuanpepper 0,5 ts

Hvitløksfedd 3 stk

Salt og pepper

Saltbakt jordskokk

Jordskokk 500 g

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

BBQ-saus

Braiseringskraft fra flankesteken

Saltbakt jordskokk

Linsesalat med syltet rødkål

BBQ-saus

Saltbakt jordskokk

Linsesalat med syltet rødkål

BBQ-saus

Hakkede tomater	200 g
Olje	1 ss
Hvitløksfedd	1 stk
Ketchup	2 dl
Brunt sukker	3 ss
Worchestershiresaus	1 ss
Sitronsaft	2 ss
Epleeddik	1 ss
Chili	1 stk
Cayennepepper	0,5 ts
Coca Cola	2 dl