

Oppskrift

Flankestek med grillet asparges, picantesaus og ovnsbakte poteter



Flankestek er en flat og oval muskel med lite fett, som smaker ekstra godt når den skjæres i tynne skiver rett før servering. Servér med en picantesaus, asparges og aspargesbønner.

1

Gni kjøttet med salt, pepper, sukker, rosmarin og hvitløk. Vakuumer og kok det sous vide på 57,5 °C i 3,5 time. Brun kjøttet på grillen og la det hvile i 5-10 minutter.

2

Finhakk løk og hvitløk og fres i olje til den er blankt. Ha i finhakket chili, hakkede tomater og eddik. Kok til en tykk saus der nesten all væsken har fordampet.

3

Ha potetene i en ildfast form med biter av smør. Bak i ovnen på 200 °C i ca. 25 minutter eller til de er møre og gylne. Vend på potetene underveis. Skrell den nederste delen av aspargesen og trim bønnene. Kok bønnene raskt i lettsaltet vann til akkurat møre, ca. 2 minutter. Grill aspargesen raskt på en varm grill. Vend bønner og asparges med litt smør og dryss med salt.

Produkter i denne oppskriften

Storfe Flankestek Storpk



Ingredienser

Gilde Storfe flankestek	800 g
Salt	12 g
Pepper	1,5 g
Sukker	3 g
Rosmarin	3 g
Hvitløk	9 g
Picantesaus	
Løk	1 stk
Hvitløksfedd	2 stk
Hakkede tomater	400 g
Chili	0,5 stk
Hvitvinseddik	2 ss
Salt	
Tilbehør	
Små poteter	400 g

Picantesaus

Tilbehør

Smør

100 g

Salt og pepper

Asparges

200 g

Aspargesbønner

200 g