



Månadens recept Mars 2010-2

Ugnsbakad Oxfilé med stekt baconpotatis och Mango/Jalapenio sås

Oxfile
Kulpotatis på burk (Euroshopper funkar mycket bra)
Röd paprika
Bacon
Hela Champignioner
Paprikapulver
Grillkrydda
Italiensk Örtgårdskryddblandning (frost, finns på ICA)
Ox/Kalvfond
Soya
Mango/Jalapenio Glace (kan vara lite knickig att finna)

Blanda Mango/Jalapenio Glace (1/3), Soya (1/3) och fond i ett större kärl. Doppa den renskurna filén i såsen, placera därefter i 95 gradig ugn till innetemperaturen är ca:40 grader, plocka därefter ut, vänd och låt ligga en stund.

Smörstek uppskuren paprika och bacon tillsammans med svampen en kort stund, tillsätt sedan potatisen och dra ner värmen. Krydda med paprikapulver och rikligt med grillkrydda. Känns pannan torr tillsätter du en skvätt vatten och låt puttra. Några minuter före servering tillsätter du kryddblandningen och veva runt lite försiktigt.

Skär köttet i 3-4 cm tjocka skivor. Värm en stekpanna med smör och lägg i köttet, tillsätt resten av såsen/marinaden och håll över köttet, Vänd bitarna och stek till önskad "blodighet" tänk på att köttet är för stekt och att detta går ganska fort.

Ja nu är det bara att njuta av livet och låta sig väl smaka.

Ett snabbt, enkelt och mycket välsmakande sätt att överleva ännu en dag.

Smaklig måltid.

Från köket

RobotCateringNorr

Christer Larsson