KÖTT

Smakrik & saftig entrecote med krispiga rotfrukter

Kock: **Shpend Iseni** Tid: **45 min** Portioner: **4**

45

En riktigt saftig och god köttbit tillsammans med krispiga rotfrukter och en god sås funkar alla dagar i veckan!

Valfri Sås/Tillbehör
BBQ-sås
Rödvinsås
Bearnaisesås
Tryffelaioli

INGREDIENSER

1 kilo entrecote
1 hel vitlök
1 matsked torkad timjan
1 nypa flingsalt

1 nypa svartpeppar
2 matskedar smör
3 matskedar olivolja
300 gram potatis
300 gram palsternacka
300 gram morötter
1 knippe färsk timjan

GÖR SÅ HÄR

1. Ta fram köttet i rumstemperatur 2 timmar innan tillagning. Sätt på ugnen till 220 grader.

2. Skala och skär morötter, potatis och palsternacka till stavar och lägg sedan över på en plåt. Häll över olivolja, färsk timjan, salt & peppar och blanda väl. Lägg in rotfrukterna i ugnen till de fått riktigt fin färg (ca 40-45 minuter). Vänd dem efter det legat i ungen i 30 minuter. När rotfrukterna legat inne i ugnen i ca 20 minuter kan du börja värma på stekpannan (Gärna grillpanna eller gjutgärnspanna).

3. Under tiden pannan blir riktigt het så smörjer du in köttbiten med lite olivolja, saltar & peppar och även skär vitlöken på mitten. Häll ned olivolja i pannan, när det börjar ryka lite lätt kan du lägga på köttbiten. (Pensla på lite olivolja direkt på pannan och smörj in köttbiten rikligt med olivolja olja ifall du använder grillpanna). När köttbiten stekt i ca 2 minuter lägger du ner smör, delade vitlöken och timjan. Ta en sked och och skopa det smälta smören över köttbiten flera gånger. (Upprepa detta på båda sidor av köttbiten).

4. Stek ca 3-3.5 minuter på varje sida för medium/rare. (Känn gärna på köttbiten, den ska vara lika mjuk som om du känner på din kind när du ler lite lätt).

5. När köttet är klart tar du bort köttet från stekpannan och lägger på en skärbräda för att vila i minst 10 minuter innan du skär upp köttet. (OBS - det är nu väldigt viktigt att du inte skär i köttet för att kolla om den är klar då all saft rinner ut och blir torr ifall du inte låter den vila först. Använd istället en termometersticka). Ta ut rotfrukterna och servera tillsammans med kött och valfri sås.