

Helstekt oxfilé med ljummen rödbetssallad

8 pers.

ca 1500 g oxfilé i bit
olivolja, salt, flingsalt och peppar

Vitlöksmör

5 rostade vitlösklyftor
250 g rumstempererat smör
1½ msk vinäger
salt och peppar

Sallad

8 - 10 rödbetor
1 förp sockerärter
3 dl matvete
1 förp babyspenat
4 msk färskpressad limejuice
2 msk olja
1 buljongtärning (kött)
olivolja, salt, flingsalt och vitpeppar

Köttet:

1. Sätt ugnen på 125 grader
2. Putsa, salta och peppra filén och bryn den runt om i lite olja. Lägg över i en ugnssäker form. Sätt köttermometern i den tjockaste delen. Ställ in i ugn tills innertemperaturen 58 - 65 grader är uppnådd. (58 rosa - 65 genomstekt). Kan ta ca 1 timme.
3. Lägg med vitlösklyftorna på ugnsfatet. (skalet skall vara kvar). Vitlöken bör vara klar efter ca 15 min.
4. Ta ut köttet och linda in det i folie eller smörpapper. Låt vila 15- 20 min.

Vitlökssmöret:

1. Rosta vitlösklyftor i ugn (skalet ska vara kvar). 175 grader i ca 15 min.
2. Skala de avsvalnade vitlösklyftorna, pressa och mosa in vitlöken i smöret tillsammans med vinäger och kryddor.
3. Rulla in i smörpapper och gör en lång rulle. Diam. ca 4 cm. In i kyl eller frys

Salladen:

1. Koka rödbetorna mjuka (ca 50 min). Gnid bort skalet under rinnande kallt vatten.
2. Koka matvete för 6 pers. enligt anvisning på förpackning. Koka tillsammans med 1 buljongtärning i.s.f. för salt.
3. Dela sockerärtorna på snedden i två delar. Skär rödbetorna i inte alltför stora klyftor.
4. Fräs sockerärter och rödbetor 2 min i smör/olivolja i en stor stekpanna. Häll i matvetet och blanda. Fräs ytterligare någon minut. Vänd ner spenaten och låt allt bli ljummet. Blanda i ett par msk olja och limejuicen. Krydda med flingsalt och svartpeppar

Servering:

Skär köttet i skivor. Servera med ljummen sallad och en cylinder vitlökssmör toppad med persilja.