

Langtidsstegt oksefilet



Ingredienser:

- 1 kg oksefilet
- Salt og peber
- Olie til stegning
- Smør til stegning
- 2 gulerødder, skåret i mindre stykker
- 1 løg, skåret i både
- 1 helt hvidløg
- Grøntsagsbouillon
- Maizena eller fløde
- 800 g små kartofler, kogte
- 15 g smør
- Frisk rosmarin
- 300 g friske grønne bønner
- 1 rød chili, skåret i tynde ringe
- 1 skalotteløg, finthakket
- 2-3 skiver pancetta eller bacon

How to:

1. Rids oksefileten på begge led (kun fedtet).
2. Pres 4 fed hvidløg ud over stegen og krydr med salt og peber.
3. Læg kødet i et ovnfast fad og tilsæt gulerødder, løg og hvidløg.
4. Hæld bouillon i fadet, så der er ca. 2 cm væske.
5. Sæt fadet i en 75°C varm ovn (konventionel varme) og steg i 7 timer uden at åbne ovnen.

- 6. Brun smørret og steg kartoflerne sammen med hakket rosmarin.**
- 7. Skær enderne af bønnerne, hæld kogende vand over dem og lad dem stå i 2 minutter.**
- 8. Svits pancetta/bacon på panden og tilsæt chili og løg. Steg til det tager lidt farve.**
- 9. Tilsæt de drænedede bønner og steg dem et par minutter.**
- 10. Tag kødet ud af ovnen og si stegeskyen ned i en kasserolle.**
- 11. Smag fonden til med kartoffelvand eller bouillon og tilsæt maizena eller fløde. Juster evt. farven med kulør.**