



HOVEDRET

Flanksteak m. bagte kartofler og salat

Ingredienser:

Ca. 800 gr. Flanksteak
4-8 stk. Bagekartofler
2 spsk. Olie
2 spsk. Soja
1 spsk. Balsamikoeddike
1 spsk. Sirup el. honning
1 tsk. Ingefær stødt
½ dl. Øl
¼ tsk. Peber

Antal personer: 4

Salat:

1 stk. Iceberg salat
250 gr. Champignon
1 stk. Snack peber
½ stk. Agurk
Ca. 10 stk. Cherrytomater

Dip:

0,5 ltr. Creme fraiche 18 %
5 spsk. Mango chutney
3 tsk. Sukker

Fremgangsmåde: Vask kartoflerne, lav et lille kryds med en kniv (så de ikke eksploderer), sæt dem i ovnen i mindst 1 time ved 200°, (skal ikke pakkes ind i stanniol). Læg kødet i en plastpose, bland marinaden og hæld den ved kødet, masser marinaden godt ind i kødet, (giv den nogle dask med en knytnæve) også når du af og til vender posen. Læg Steaken på en meget varm pande i lidt olie, (gem marinaden), giv den et par minutter på hver side, skru ned til middelvarme og steg ca. 5 min. på hver side (afhængig af tykkelse), må endelig ikke steges for meget, (de sidste minutter hældes marinaden ved, og hældes over skiverne når de er lagt på serveringsfadet). Steaken udskæres i tynde skiver, på tværs af kødribberne og på skrå (som en lakseside).

Skyl salat, tomater, peber og champignon. Skær salaten i fine strimler, del champignoner (evt. i skiver), skær tomater i kvarter, flæk agurk (pil evt. de fleste kærner ud med en ske) og skær i mindre stykker, fjern frø og frøstol i peberen og skær den i små tern. Bland det hele i en skål.

Dip til kartofler og salat: Kom Creme fraichen i en skål, kør mango chutneyen gennem en persillehakker ned i skålen, tilsæt sukker og rør det godt sammen.