



Grillad oxfilé med rödvinssås

Ingredienser 2 personer

2 st	biff, utskuren i skivor à 100 g, eller oxfilé
1 tsk	olivolja
1 tsk	svartpeppar
0,5 tsk	salt

Ugnstekta potatis och rotfrukter

2-3 st	potatisar, (300 g)
2 st	palsternackor, (150 g)
2 st	morötter, (170 g)
1 st	rödlök
0,5 tsk	salt
1 krm	svartpeppar, nymald

Sås

1 st	lök, liten, gul
2 st	vitlök, klyftor
1,5 tsk	strösocker
2 msk	balsamvinäger
2 msk	kalvfond
1 dl	rött vin
1 dl	vatten
1 krm	salt

Tillagning Grillad oxfilé med rödvinssås

Visst kan man äta biff med bearnaise eller rödvinssås, men byt ut några av ingredienserna i såserna mot smalare råvaror och byt pommes frites mot ugnstekta potatis.

1. Sätt ugnen på 225°. Skala och skär potatis och rotfrukter i strimlor. Lägg dem på plåt med bakplåtspapper. Strö på salt och peppar. Stek dem i mitten av ugnen ca 25 min.

2. Sås: Skala och hacka lök och vitlök. Smält socker i en kastrull tillsammans med lök och vitlök.

Rör om och tillsätt sedan balsamvinäger, kalvfond, rött vin och vatten.

Låt allt koka ihop till ca 1 dl återstår. Sila av löken.

Smaka av med salt.

3. Torka av köttet. Pensla med olivolja och rulla biffen i peppar.

Strö på salt. Hetta upp en grillpanna och grilla biffen ca 3 min på varje sida.

4. Servera med ugnstekta rotfrukter, potatis och sås.

Med rödvinssås ca 430 kcal, varav 10 g fett

Med smal bearnaise 400 kcal, varav 13 g fett.

Smal bearnaise till 2 personer

Blanda 1 dl minifraiche (5 %), med 1 tsk torkad dragon, 1/2 msk vitvinsvinäger, 1 msk riven lök, 2 krm salt i en liten kastrull.

Låt koka upp och låt dra ca 4-5 min före servering.

För den som vill ha såsen lite ljusgul går det bra att strö i en gnutta gurkmeja.