



Foto: Ulf Svensson

Grillat kött, ugnsbakade grönsaker och grillolja

Ingredienser 2 personer

250 g utskuren biff

Grönsaker

250 g bakpotatis

0,5 msk olivolja

250 g squash

200 g aubergine

100 g paprika

100 g färsk gul lök

125 g tomat

1 tsk salt

Grillolja

1 msk kinesisk soja

2 tsk olivolja

1 tsk rosmarin

1 st vitlöksklyfta, pressad

1 krm svartpeppar, nymald

Tillbehör

2 msk dijonsenap eller liknande

Tillagning

Grillat kött, pommes frites och fransk senap är en klassisk rätt i Frankrike. Detta är en variant men med ugnsbakade grönsaker till i stället för pommes frites. Smalt och gott!

1. Grönsaker: Sätt ugnen på 250°. Tvätta och klyfta potatisen. Häll olja i en långpanna och gnid ut den med potatisen. Sätt formen i mitten av ugnen under tiden som resten av grönsakerna förbereds.

2. Skölj och klyfta squash och aubergine i 5 cm långa klyftor. Dela och kärna ur paprikan. Skär 1 cm breda remsor på längden. Skala och klyfta löken. Halvera tomaten. Ta ut plåten med potatis och lägg i grönsakerna. Stek allt tillsammans i mitten av ugnen ca 20 min.

3. Blanda ingredienserna till grilloljan och pensla köttet på båda sidor. Hetta upp grillen och grilla 2-5 min på var sida beroende på hur rött du vill ha köttet.

4. Ta ut grönsakerna och salta. Servera genast till det grillade köttet med en klick fransk senap.