



Foto: Holger Edström

Helstekt oxfilé med fyllning av pesto, parmesan och parma

Ingredienser 4 personer

700 g	oxfilé, mittbit
2 krm	svartpeppar, nymalen
50 g	parmaskinka, lövtunna skivor
0,5 dl	pesto
1 dl	parmesanost, nyreven
1 tsk	salt
1 msk	smör tillstekning

Rödvinsky

1 dl	rödvin
1 dl	vatten
2 msk	kalvfond
0,5 msk	idealmjöl
2 msk	smör
2 krm	salt
1 krm	svartpeppar

Potatiscocotter

5 st	potatisar, medelstora
1 dl	schalottenlök, tunt skivad
0,5 tsk	salt
1 krm	svartpeppar, nymald
1 dl	crème fraiche
2 dl	vispgrädde
0,5 dl	parmesanost, riven
4 st	portionsformar, cocotter som rymmer ca 1 1/2 dl

Tillbehör

200 g	sockerärter, färska, skurna i bitar
4 st	tomat, skållade, skalade, urkärnade, och skurna i strimlor
2 msk	smör
1 nypa	salt

Tillagning: Helstekt oxfilé med fyllning av pesto, parmesan och parma

När man helsteker en köttbit är det nästan alltid bara ytan som får smak av kryddningen. Det finns ett par möjligheter att kringgå problemet, antingen genom att späcka köttet eller som i det här fallet att skära upp det till en utvikt "köttplatta". För att det ska fungera är det viktigt att köttbiten är helt jämntjock. Se därför till att både det så kallade huvudet och den avsmalnande spetsen på filén blir frånstyckade så att du får en jämntjock mittbit av oxfilén.

1. Sätt ugnen på 200°.

2. Börja med potatiscocotterna: Skala och skär potatisen i mycket tunna, mindre skivor. Skär även schalottenlöken i tunna skivor. Krydda potatis och lök med salt och peppar. Blanda och fördela i cocotteformarna. Rör ut creme fraiche med grädde, fördela över potatisen i formarna och toppa med lite parmesan. Ställ formarna på galler mitt i ugnen och grädda först ca 15 min. Förbered under tiden köttet. Det ska sedan steka tillsammans med cocotterna. Sänk temperaturen för cocotterna till 175°.

3. Se till att oxfilén är helt fri från hinnor och fett. Skär ett längsgående snitt på filén med en vass kockkniv med långt knivblad och vik ut köttet efter hand. Se till att köttplattan inte blir tjockare än ca 1 1/2 cm. Skär med små kontrollerade rörelser. När det hela är klart ska du ha en köttplatta som mäter ca 22x22 cm (avser en bit á 700g).

4. Krydda köttet med peppar och täck med parmaskinka. Fördela peston över skinkan och strö över parmesan. Rulla ihop filéplattan och bind om ett krympt bomullssnöre så att filén håller ihop under stekningen. Så här långt kan du förbereda köttet en dag i förväg.

5. Krydda köttet med salt runt om och bryn det väl i en stekpanna. Lägg över det i en avlång ugnssäker form som får plats bredvid cocotteformarna. Sätt en stektermometer med spetsen mitt i köttet och ställ in köttet bredvid cocotterna i ugnen. Stek filén tills termometern visar 52°. Cocotterna är färdiga efter sammanlagt 35 min.

6. Vira in köttet i folie, temperaturen går då upp ytterligare någon grad. Håll köttet varmt på spiskanten medan du gör rödvinsskyn. Koka ur stekpannan med rödvin, vatten och kalvfond. Red av med lite idealmjöl och koka såsen ett par minuter. Vispa i smör och smaka av med salt och lite peppar.

7. Fräs sockerärterna tillsammans med tomatstrimlorna i smör i en stekpanna så att de blir genomvarma. Salta. Servera oxfilén i ca 1 1/2 cm tjocka skivor på varma stora tallrikar med tillbehören runt om.