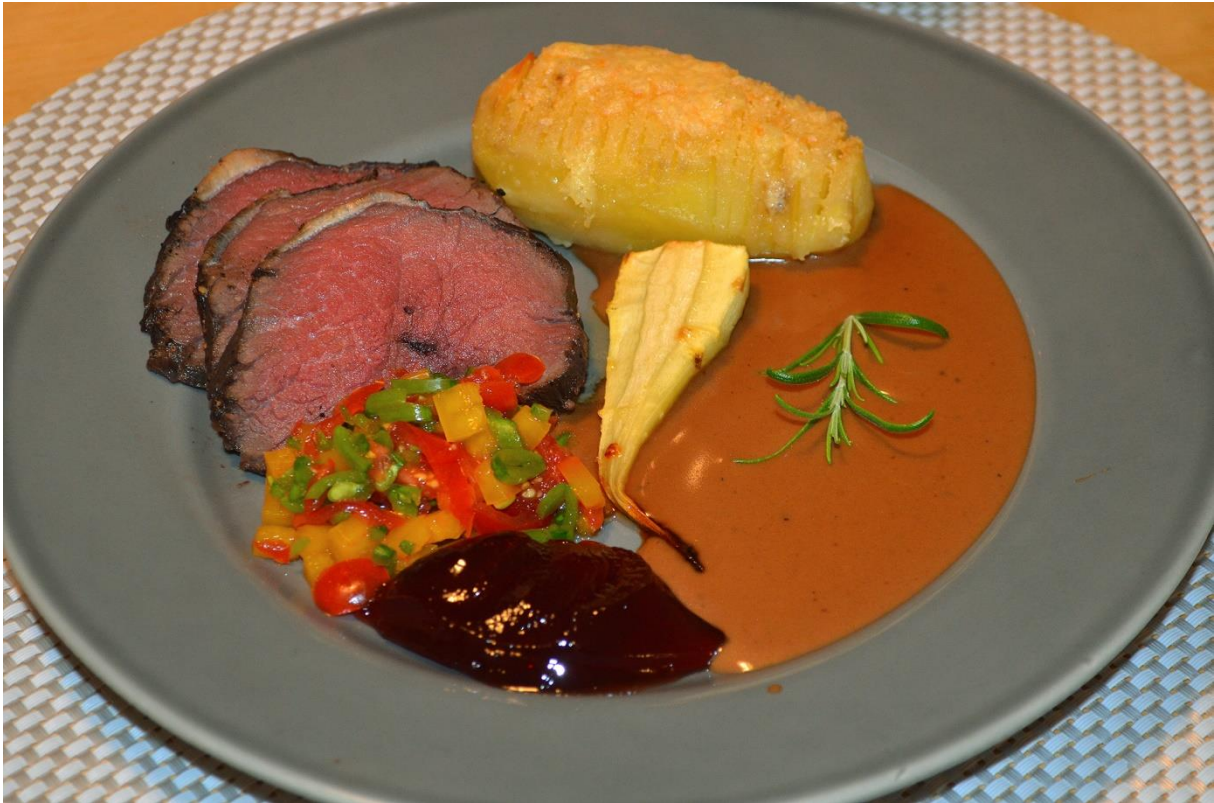


## Rödvins marinerad hjortstek



Så tillagar du en stek utan att misslyckas.

För att inte få ett TORRT kött så krävs en stektermometer.

Olika köttslag kräver olika temperatur och här kan två till fem grader för mycket eller för lite vara totalt ödesdigert!

Om köttet är smaklöst då har du missat att förbereda köttet på vad det SKA smaka! Alltså – Kryddor! Kryddor, marinad, lök, rotfrukter, sky, buljong, vin etc. Framförallt gäller detta en stek som långlagas, alltså steks i låg temperatur i många timmar för att uppnå rätt innertemp. Detta är viktigt!

Om köttet är SEGT! Ja, då är vi åter tillbaka till stektermometerns absolut viktigaste uppgift – att låta oss kontrollera temperaturen på köttet då det ska tas ut ur ugnen!

Mycket mer än så behövs egentligen inte för att man ska lyckas med en stek!

Ett stort köttstycke som en stek ska INTE tillagas på högre ugnstemperatur än 100 grader! Stek köttet i 70-80 graders ugnstemp i så många timmar som krävs för att rätt innertemperatur skall infinna sig! SÅ ÄR DET! Glöm inte de! Ni kommer bli förvånade över hur jämnt tillagat, jämnt rosa, eller jämnt blodigt rött

alt medium köttet blivit stekt och hur saftigt och mört det blir så ni kommer inte göra annat i fortsättningen än att "långsteka" kött! Tro mig.

### **Det här köttet är ett viltkött – en utskuren hjortstek på ca 1.2 kilo**

Hjortkött är naturligt magert liksom renkött och älg och utan insprängt fett så kan ni tänka er att det BORDE vara svårt att få köttet både mört och saftigt! Men det är inte ett dugg svårt. ETT DYGN har jag marinerat köttstycket i en marinad av lök, morötter, färsk rosmarin, vitlök, lagerblad, soya, kryddor: enbär, svart & vitpeppar och salt. Som bas i marinaden valde jag rött vin och en skvätt rapsolja! Går precis lika bra med vitt vin också, det är bara att experimentera sig fram!

Har ni nu orkar läsa såhär långt så tycker jag ni ska fortsätta lite till. Det är en ren och skär "svärmorsdröm" egentligen att kunna tillaga en söndagsstek som man är stolt över.

Självklart kan du använda både griskött, nötkött eller viltkött till din söndagsstek.

Jag använde hjortkött eftersom vilt kött är ett klimatsmart alternativ.

Bara anpassa innertemperaturen efter respektive köttslag.

Ingridienser:

Ca 1kg hjortstek

4-6 medelstora potatisar

2 msk torr riven ost

1 gul paprika

100 gram sugarsnaps

12 körsbärstomater.

2 st palsternackor.

Vinbärsgele

**Marinad :**

1 l rött vin

1 dl rapsolja

3 msk mushroom soya

2 morötter

2 rödlök

½ purjolök

2 krossade vitlöksklyftor

3 lagerblad

1 msk torkade enbär

några kvistar rosmarin

Peppar, grovmalen vit & svart

Flingsalt

**GÖR SÅ HÄR :**

Skär ingredienserna till marinaden i grova bitar.

Lägg i en ugnsfast form med höga kanter. Bind upp steken med hushållssnöre och lägg ovanpå.

Slå på rött vin, soya och olja och vänd runt allt ordentligt.

Täck formen med plastfolié och ställ i kylskåp 1 dygn.

Vänd på steken en gång.

Ställ sedan in hela formen i ugnen på 80 grader och låt innertemperaturen gå upp till 64 grader för ett "medium" stekt kött.

Räkna med ca 4 timmar i ugnen per kg kött.

Ta ut ur ugnen och slå in steken i aluminiumfolié och låt vila 30 min.

Skär sedan upp det i skivor.

**Såsen :**

Sila skyn från ugnformen och släng resten i formen på komposten.

Koka upp skyn i en kastrull.

Mängden sås justerar du med mer buljong. Runda av smaken med en skvätt grädde.

Du kan även smaksätta såsen ytterligare med soya, vinbärsjelé, mer salt & peppar, kanske en gnutta socker... Vill du ha tjockare konsistens på såsen reder du av den med maizenamjöl utrört i lite vatten och låter koka upp.

## **Hasselbackspotatis**

4- 6 jämnstora fasta potatisar

2 msk smör eller margarin

1/2 tsk salt

Ströbröd

2 msk torr riven ost

### **Så här gör du:**

Skala potatisen. Skär den i tunna skivor, men inte helt igenom.

Skala även palsternackan och dela den på längden.

Lägg potatisen i en träslev så ligger den stadigt och du skär inte itu den av misstag.

Ställ potatisarna med den skårade sidan upp i en ugnssäker form. Pensla dem med smält matfett och strö lite ströbröd över ställ in dem mitt i ugnen när det är ca 30 minuter innan köttet är klart.

Låt palsternackan ligga tillsammans med potatisen och ringla lite flytande honung över palsternackan.

När köttet är klart höj ugnstemperaturen till 225 grader Ta ut potatisen och pensla en gång till med matfett. Strö över lite salt och riven ost.

Och ta på lite mer honung på palsternackan.

Baka potatisen och palsternackan ytterligare ca 30 min tills potatisen är mjuk.

**Sallad:**

Finhacka den gula paprikan, sugarsnapsen och körsbärstomaterna och blanda ihop ingredienserna.

Denna stek serverade jag i skivor tillsammans med hasselbackspotatis, hongungsrostad palsternacka, vinbärsjelé, sugarsnap/paprika/tomatsallad och rödvinsskyn!

Personligen gillar jag kött som är rare/medium. Men med hänsyn till mina övriga familjemedlemmar gör jag alltid köttet helt o hållet medium!

64 grader och då blir det så här! Skär man i köttet så saftar det sig men inte blodigt! Lägg märke till hur jämnt rosa köttet har blivit av den långa tillagningstiden i ugnen.

Smaklig spis