

på tallriken

Chutneyglaserad oxfilé tournedos med nudelsallad & en grym sås "asian style"



8 personer:

- 1 kg oxfilé (ca 125 g/ pers)
- smör
- 1 tsk salt
- 1 krm svartpeppar
- 1 1/2 dl mango chutney
- 1 msk finriven färsk ingefära

Sås

- 2 schalottenlökar
- 1 vitlöksklyfta
- 2 msk olja
- 1 msk finriven färsk ingefära
- 1/2 dl japansk soja
- 3 dl rödvin
- 1 dl vatten
- 4 msk konc kalvfond (på flaska)
- 2 msk honung
- 1/2 tsk sambal oelek
- 2 tsk maizena majsstärkelse

Nudelsalladen:

- 8 portioner risnudlar (eller andra nudlar du föredrar)
- 1 msk matolja
- 100 g shiitakesvamp
- 1 pak choi (asiatisk typ salladskål)

Gör så här:

Steg 1 köttet:

1. Skär köttet i 8 skivor (för 8 port). Bryn det hastigt i smör i en het stekpanna så att det får färg. Salta och peppra. Lägg upp köttet på ett ugnssäkert fat och sätt genast in det i kylan.

Såsen:

1. Skala och hacka schalottenlöken och vitlöken. Fräs det i olja i en kastrull.
2. Tillsätt ingefära, soja, rödvin, vatten, kalvfond, honung och sambal oelek.
3. Låt såsen koka i ca 10 minuter. Rör ner maizena utrört i lite vatten. Låt såsen koka någon minut till. Såsen kan med fördel göras i god tid innan då smakerna växer om den får stå ett tag..

Nudelsalladen:

1. Koka nudlarna enligt anvisning på paketet. Skölj med kallt vatten, häll på matolja och ställ åt sidan.
2. Rosta sesamfröna i torr panna.
3. Rensa svampen och skär i bitar.

- 3 salladslökar
- 2 vitlöksklyfta
- 1 röd chili
- 1 msk sesamolja
- 1 msk soja
- 1 msk sambal oelek
- 100 g frysta skalade edamamebönor
- 1/2 dl sesamfrön

Strimla pak choi. Finacka schalottenlök, vitlök och chili (urkärnad). Fräs svamp och lök i sesamolja, tillsätt chilin och pak choi efter en stund.

4. Tillsätt nudlarna, soja och sambal oelek. Rör ordentligt så att kryddorna fördelas.
5. Låt de frysta bönorna fräsa med de sista minuterna. Toppa med rostade sesamfrön vid severing.

Steg 2 köttet/ serveringen:

1. Sätt ugnen på 225°C.
2. Skala ingefäran med hjälp av spetsen på en sked och finriv sedan.
3. Värm mango chutney och ingefäran i en liten kastrull.
4. Stek köttet i mitten av ugnen i ca 10 minuter, tills innertemperaturen är 58°C om köttet önskas rosa.
5. Pensla mango chutney över köttet. Värm såsen. Servera med nudelsalladen.