

Grillet Flank med Sellerirösti & Honningbagte Flerfarvede Rødbeder

Tilberedelsestid: ca. 35 min. + ca. 30 min. ovntid

Ingredienser:

	DET INDEHOLDER KASSEN
500 g	Flank
4 stk	Store kartofler - øko
1 stk	Knoldselleri, øko
1 stk	Løg, øko
1000 g	Kulørte beder, øko

	DET SKAL DU SELV HAVE
4 spsk	Olivenolie
3 tsk	Honning
1 stk.	Æg
4 spsk	Vineddike
	Fedtstof til stegning
	Salt & Peber

Tilberedning:

Tænd ovnen på ca. 225 grader

Vask og skræl bederne. Skær dem i fine både. Placer bederne i et ovnfast fad og vend dem i olivenolie og honning. Drys med salt og peber.

Bag bederne i ovnen i ca. 30 minutter. Check undervejs om de er møre. Tag dem ud af ovnen og vend vineddike sammen med bederne.

Kartofler og selleri skrælles og rives på et rivejern. Løget pilles og hakkes fint. I en skål blander du kartofler, selleri, løg, lidt olivenolie, æg, salt og peber.

Varm lidt olie på en pande og lav små röstiklatter. Vend dem efter et par minutter når de er sprøde.

Gnid flanksteaken med lidt salt og peber og lad den hvile i ca. 5-10 minutter før den steges ved middelhøj varme i ca. 5-7 minutter på hver side. Stegetiden afhænger meget kødets tykkelse.

Steg heller i kortere tid og hvis det er for rødt kan du stege det lidt ekstra.

Lad kødet hvile på et skærebræt i ca- 5-10 minutter. Skær kødet i helt fine skiver på tværs af fibre - gerne lidt på skrå så du får en stor flade på kødet.

Servér flanksteak med rösti og ovnbagte beder.

Velbekomme.