

Ulkofileepihvi, tomaatti-yrttisalsa ja paahdettuja juureksia

4 annosta

Työjärjestys:

Ota liha huoneenlämpöön
Laita uunijuurekset kypsymään
Tee tomaatti-yrttisalsa ja tomaattivinaigrette
Pese ja revi salaatti
Valmistele ja paista pihvit

Ulkofileepihvi

400 g naudan ulkofileetä
voita ja rypsiöljyä paistamiseen
suolaa
jauhettua mustapippuria

Anna lihan lämmetä enintään tunti huoneenlämmössä ennen paistamista. Puhdista filee kalvoista ja pyyhi kuivaksi. Leikkaa filee pihveiksi. Kuumenna voi-öljyseos pannulla. Pannu on valmis, kun rasva on vaalean ruskeaa eikä enää kupli. Nosta pihvit pannulle. Paista muutama pihvi kerrallaan, jotta pannu ei jäähdy. Anna pihvien paistua rauhassa, kunnes niiden pintaan nousee punaisia nestepisaraita. Käännä pihvit ja paista toiselta puolelta vielä noin kaksi minuuttia. Nosta pihvit pois pannulta ja mausta suolalla ja pippurilla. Anna pihvien vetäytyä hetken ennen tarjoilua.

Vinkki! Paistoaika riippuu pihvin paksuudesta, mutta hyvä nyrkkisääntö on minuutti per sentti. Pihvin voi kääntää, kun paistopinta on kauniin ruskea ja lihasneste alkaa helmeillä pihvin pinnalla.

Vinkki! Lisää halutessasi pannulle lohkottuja valkosipulinkynsiä ja tuoreita yrttejä, esimerkiksi timjamia tai rosmariinia. Ne antavat hyvän lisäsäväyksen pihvien makuun.

Info! Naudanlihapihvin sisälämpötilat: Raaka (raw) pihvi on alle 50 astetta, puolikypsä (medium) noin 55–58 astetta ja kypsä (well done) 65 astetta.

Paahdetut juurekset

800 g perunaa, porkkanaa, maa-artisokkaa, raitajuurta, lanttua, palsternakkaa
2 rkl rypsiöljyä
½ tl suolaa
¼ tl jauhettua mustapippuria
5–6 oksaa tuoretta timjamia (tai 3 oksaa rosmariinia)

Laita uuni kuumenemaan 225 asteeseen. Pese ja kuori juurekset. Perunat ja maa-artisokan voi huolellisesti pestyinä käyttää kuorineen. Paloittele juurekset noin 1 cm paloiksi. Porkkanan voi leikata kiekoina. Levitä juurekset uunivuokaan tai leivinpellille. Pyörittele joukkoon öljy, mausteet ja timjaminoksat. Kypsennä uunin keskitasolla noin 25–30 minuuttia koosta ja määrästä riippuen.

Tomaatti-yrttisalsa

1 valkosipulinkynsi
½ ruukku korianteria
½ ruukku lehtipersiljaa

½ ruukku basilikaa
1 dl rypsiöljyä
1 tl valkoviinietikkaa
½ tl chilihutaleita
¼ tl suolaa
½ tl sokeria
2 tomaattia
1 kevätspulvin varsi

Kuori valkosipuli ja laita se sauvasekoittimen kulhoon yrttien, rypsiöljyn, etikan ja mausteiden kanssa. Soseuta sauvasekoittimella tahnaksi. Leikkaa tomaatti neljään osaan ja poista sisukset. Säästä sisukset salaattinkastiketta varten. Leikkaa tomaatinlehdet pieniksi kuutioiksi. Viipaloi kevätspulvin varsi ja sekoita yrttikastikkeen joukkoon yhdessä tomaattikuutioiden kanssa.

Salaattia ja tomaattikastiketta

1 ruukku salaattia (jääsalaattia, romainea)

Kastike

2 tomaatin sisukset
½ dl rypsiöljyä
1 rkl valkoviinietikkaa
1 tl sinappia
1 tl sokeria
¼ tl suolaa
¼ tl jauhettua mustapippuria

Mittaa ainekset sauvasekoittimen kulhoon ja soseuta. Voit halutessasi siivilöidä kastikkeen. Pese ja revi salaatti kulhoon. Mausta salaatti kastikkeella.