

## **Ytterfilébiffar av nöt med tomat- och örtsalsa samt rostade rotfrukter**

4 portioner

### **Arbetsordning:**

Ta ut köttet i rumstemperatur

Lägg in rotfrukterna i ugnen för tillagning

Gör tomat- och örtsalsan och tomatvinägretten

Tvätta och strimla salladen

Förbered biffarna och stek dem

### **Nöt ytterfilébiffar:**

400 g ytterfilé av nöt

smör eller rapsolja för stekning

salt

malen svartpeppar

Ta fram köttet i rumstemperatur en timme före det ska stekas. Putsa filén från hinnorna och torka den torr. Skär filén i skivor.

Hetta upp smör eller rapsoljan i en stekpanna. Pannan är redo för stekning när fettets är ljusbrunt och inte längre bubblar.

Ta upp biffarna och lägg dem i stekpannan. Stek några biffar i taget för att förhindra att pannan svalnar. Låt biffarna steka ostört tills röda droppar av vätskan stiger upp till ytan. Vänd biffarna och stek på andra sidan i ytterligare ca två minuter.

Ta upp biffarna ur stekpannan och krydda med salt och peppar. Låt biffarna vila en stund före servering.

**Tips!** Tillagningstiden beror på biffens tjocklek, men en bra tumregel är en minut per centimeter. Du kan vända biffen när ytan är fint brynt och köttsaften börjar pärla sig på ytan.

**Tips!** Om du vill kan du tillsätta hackade vitlöksklyftor och färska örter som timjan eller rosmarin i stekpannan. Det ger en fin extra klick av smak till biffarna.

### **Information**

Innertemperaturen för ytterfilébiffar av nöt är under 50 °C när de är råa, cirka 55–58 °C när de är medium och 65 °C då de är well-done.

### **Rostade rotfrukter:**

800 g potatis, morötter, kronärtskockor, rödbetor, kålrot och palsternackor

2 msk rapsolja

½ tsk salt

¼ tsk malen svartpeppar

5–6 kvistar färsk timjan eller 3 kvistar rosmarin

Värm ugnen till 225°C. Tvätta och skala rotfrukterna.

Potatis och kronärtskockor kan användas med skal om de är ordentligt tvättade.

Skär rotfrukterna i ca 1 cm stora bitar. Morötterna kan skäras i skivor.

Fördela rotfrukterna på en plåt eller ett bakplåtspapper.  
Vänd runt rotfrukterna i olja, kryddorna och timjankvistarna.  
Tillaga i mitten av ugnen i ca 25-30 minuter, beroende av storlek och mängd.

#### **Tomat- och örtsalsa:**

1 vitlöksklyfta  
½ kruka koriander  
½ kruka persilja  
½ kruka basilika  
1 dl rapsolja  
1 tesked vitvinsvinäger  
½ tesked chiliflingor  
¼ tesked salt  
½ tesked socker  
2 tomater  
1 stjälke av en vårlök

Skala vitlöken och lägg den i skålen tillsammans med örterna, rapsoljan, vinägern och kryddorna. Mixa allt med en stavmixer tills det blir en pasta.

Skär tomaten i fjärdedelar och ta bort kärnorna. Spara kärnorna till salladsdressingen.  
Skär tomaterna i små tärningar. Skiva vårlökens stjälk och blanda ner den i örtdressingen tillsammans med tomattärningarna.

#### **Sallad och tomatsås:**

1 kruka sallad (isbergssallad, romansallad)

#### **Tomatsås:**

2 tomatkärnor  
½ dl rapsolja  
1 msk vitvinsvinäger  
1 tsk senap  
1 tsk socker  
¼ tsk salt  
¼ tsk mald svartpeppar

Mät upp ingredienserna i en skål och mixa till en puré med stavmixern.  
För att få bort fröna kan du sila purén om du vill. Tvätta och strimla salladen i en skål.  
Smaksätt salladen med tomatsåsen.