Fløtebraisert oksestek med rotgrønnsaker

Ingredienser



Fløtebraisert oksestek:
♥ 1,5 kg surret oksestek (rundstek)
♥ 3 ss olje
♥ 2 ss smør
♥ 2 ss hvetemel
♥ 2,5 dl konsentrert oksekraft (se tips)
♥ 5 dl vann
♥ 2 dl kremfløte
♥ 3 sjalottløk
♥ 2 gulrøtter
♥ 100 g sellerirot
♥ 2 laurbærblad
♥ en kvast frisk rosmarin
♥ kvernet salt og pepper

Ovnsbakte rotgrønnsaker:
♥ 1 sellerirot
♥ 2 persillerot
♥ 4 beter (rødbeter og andre)
♥ 2 gulrøtter
♥ 4 sjalottløk
♥ 5 fedd hvitløk
♥ en kvast fersk rosmarin
♥ 0,5 dl olivenolje
♥ 2 ts provencekrydder (se tips)

♥ kvernet salt og pepper

Saus:
♥ 2 ss smør
♥ 2 ss hvetemel
♥ 5 dl kraft fra braiseringen
♥ 1 dl kremfløte
♥ kvernet salt og pepper

Servering:
♥ kokte eller fløtegratinerte poteter
♥ tyttebærsyltetøy

Fremgangsmåte

Fløtebraisert oksestek:
Start med å brune oksesteken godt i en stekepanne. Bruk olje i pannen og høy varme, og la oksesteken få skikkelig god stekeskorpe på alle sidene.

Finn frem en gryte. Smelt smøret i gryten og bland inn hvetemelet til en jevning. Spe med oksekraften og rør godt. Tilsett så vann og kremfløte. Kverne i litt salt og pepper.

Legg først oksesteken i gryten. Legg så sjalottløk og biter av gulrot og sellerirot rundt om steken. Legg i laurbærblad og rosmarin.

Sett på lokket og varm opp innholdet i gryten. Det er om å gjøre å finne passe varme på platen slik at innholdet holder seg rett under kokepunktet. Kjøttet skal syde / så vidt småkoke i den varme væsken, men ikke koke så kraftig at det bobler i kraften (se tips). Jeg liker skikkelig mørt kjøtt, så jeg lot det syde i nesten 3 timer, men som regel blir det godt resultat også med 2 timer. Snu oksesteken noen ganger i løpet av koketiden, slik at den blir jevnt braisert.

Ovnsbakte rotgrønnsaker:
Rens grønnsakene og skjær dem opp i biter. Legg dem utover i en stor langpanne sammen med hvitløksfedd som er delt på midten og fersk rosmarin.

Fordel over olje og bland godt slik at alle bitene får litt olje på seg. Dryss over provencekrydder og kvern over salt og pepper.

Sett grønnsakene i ovnen når kjøttet nærmer seg ferdig, midt i ovnen ved 200°C i ca. 30 minutter.

Saus:
Når oksesteken er ferdig braisert, løftes den forsiktig ut av gryten. Sil kraften som er igjen i kjelen.

Lag jevning av brunet smør og hvetemel i en kjele. Spe med kraften og kremfløte. Smak til med kvernet salt og pepper (og eventuelt annet godt, se tips).

Servering:
Skjær opp oksesteken i skiver og server sammen med ovnsbakte rotgrønnsaker og nydelig saus. Kokte eller fløtegratinerte poteter gjør seg også veldig godt som tilbehør, selv om dette ikke kom med på bildene her.. □□

Tips

♥ I motsetning til når man baker er det ikke viktig med nøyaktige mål og antall her. Så er oksesteken din litt mindre eller større enn det jeg har angitt i oppskriften, eller du ønsker å tilpasse mengde og type rotgrønnsaker osv., går det helt fint.

♥ Det er viktig at kjøttet ikke koker for kraftig, for da vil kjøttet avgi for mye væske og bli tørt. Kraften som kjøttet ligger og syder i skal ligge rett under kokepunktet og ikke boblekoke.

♥ Jeg bruker konsentrert oksekraft (2,5 dl som jeg kombinerer med 5 dl vann), men du kan alternativt bruke oksefond eller oksebuljong som du blander ut med vann.

♥ Provencekrydder er et blandingskrydder som finnes i litt ulike varianter, men som regel inngår tørket timian, rosmarin, oregano, merian og fennikelfrø. Du kan alternativt bruke bare tørket timian, rosmarin og/eller oregano på rotgrønnsakene.

♥ Sausen får veldig god smak bare av kraften som kjøttet har ligget så lenge i, så det er vanligvis ikke nødvendig å gjøre annet enn å smake den til med litt salt og pepper. Hvis du vil leke deg litt mer med sausen, kan du smake den til med f eks litt rødvin, en teskje balsamico- eller rødvinseddik, en spiseskje oksefond eller soyasaus, en skje tyttebærsyltetøy, noen tørkede urter, litt mer fløte eller crème fraîche, osv. Tilsett litt sukkerkulør dersom du ønsker mørkere farge på sausen.

♥ Rester etter middagen kan du legge i en plastboks og oppbevare i kjøleskapet til dagen etter. Merk at sausen inneholder mye (sunn og styrkende) gelatin fra kraften som kjøttet har kokt i, så sausen vil bli helt fast etter en natt i kjøleskapet. Da er det bare å varme den opp igjen og eventuelt spe med litt vann, så blir sausen tyntflytende igjen.

© 2004 - 2026: Det søte liv. Med alle rettigheter.

Source URL: https://dev.detsoteliv.no/oppskrift/flotebraisert-oksestek-med-rotgronnsaker