

# Grillad ryggbiff med wasabi-bearnaise, parmesanfries och sojaslungade gröna bönor.

Recept av: Sofija Torebo Strindlund som till vardags driver bloggen

<http://ihuvudetpa.elvaelva.se/>

Vintips: Cono Sur Organic Cabernet sauvignon/Carmenere

(recept till 4 personer)

## Ingredienser

### Grillad ryggbiff

800 gram hel ryggbiff  
1 dl rött vin  
1 dl olivolja  
2-3 klyftor vitlök  
2 msk balsamvinäger

### Wasabi-bearnaisesås

0,5 dl rödvinvinäger  
0,5 dl vatten  
1 schalottenlök  
15 hela vitpepparkorn  
250 gr smör  
4 äggulor  
en knippe färsk dragon  
en knippe färsk persilja  
2-3 tsk wasabi-pasta  
salt + ev. lite mer vitpeppar



### Parmesanfries

2-3 fasta potatisar per person (beroende på storlek)  
2 klyftor vitlök  
en bit parmesanost  
olivolja  
en knippe färsk persilja  
salt och peppar

### Grönbönsallad

några nävar gröna bönor (haricot verts)  
8-10 stk champinjoner  
1/2 rödlök  
en klick smör  
rostade sesamfrön (rostas i torr panna tills de får fin färg)  
2 msk soja

## Gör så här

### Köttet

Putsa köttet (men behåll den där 'fettkappan', om den finns kvar på din köttbit – den gör att köttet blir saftigare). Hacka vitlöken och blanda ihop med övriga ingredienser i en skål. Lägg köttbiten i en plastpåse och håll över marinaden. Knyt en ordentlig knut runt påsen och knåda in marinaden. Låt köttet vila i kylen minst ett par, tre timmar innan du sedan tillagar det.

Sätt ugnen på 200°. Ta upp köttet ur plastpåsen (spara marinaden!), lägg ner i panna och stek på högsta värme tillsammans med en klick smör. Bryn varje sida ungefär en minut, så köttet får fin färg, men inte mer. Ta sedan upp köttet och pensla det med lite av marinaden som blivit över i påsen. Lägg köttbiten i en ugnsfast form och ställ in i ugnen, har du en ugnstermometer sätter du den på 60° (det tar ungefär 20 minuter tills köttet är klart). När köttet fått rätt temperatur tar du ut det från ugnen, lindar in det i ett bakplåtspapper och låter det vila en kvart. Skär sedan upp i lagom tjocka skivor och servera.

### Wasabi-bearnaise

Lägg smöret i en kastrull och smält på låg värme. Under tiden smöret smälter hacka du lök och krossar vitpepparkorn och lägger ner dem i en kastrull tillsammans med vinäger, vatten och några kvistar dragon. Låt koka upp och och koka sedan någon minut tills vätskan blir reducerad till hälften. Ställ kastrullen åt sidan så länge, så reduktionen kan dra åt sig lite mer smak.

Har smöret smält? Flytta kastrullen från värmen och låt smöret svalna lite. Dela äggen och lägg ner gulorna i en vid kastrull (som är lätt att vispa i). Sila över reduktionen med vinäger till kastrullen med äggulorna. Sätt kastrullen på plattan på lite svagare än medelvärme. Vispa hela tiden tills äggulorna koagulerar till ett vitt fluff. Har du för hög värme så skär sig äggen, så var försiktigt med temperaturen på plattan. Skulle olyckan ändå hända så bara håll i en liten skvätt vatten och vispa ihop, så försvinner eländet och du kan fortsätta igen som om ingenting hänt.

När äggulorna har blivit till vitt fluff tar du bort kastrullen från värmen. Hämta kastrullen med det avsvalnade smälta smöret – ser du att en vit grumlig massa i botten på kastrullen? Det är smörets 'slaggprodukter' och de ska du försöka låta vara kvar där på botten, och inte använda. Droppa försiktigt ner några droppar smält smör i äggblandningen, vispa hela tiden. Håll ner några droppar mer smör och vispa ihop, och lite till, och lite till... När du tycker du har lagom konsistens på din bearnaisesås, så slutar du hålla i mer smör – ju mer smör, desto fastare sås.

Nu är det dags för kryddning! Finhacka några kvistar persilja och dragon och tryck ut någon tesked wasabipasta från tuben. Blanda ner i såsen. Smaka av med salt och lite mer nykrossad vitpeppar. Var inte rädd för att wasabin ska smaka för 'mycket', det är bara bra om den ger rejäl smak – då blir det en ljuvlig umami-balans till det grillade köttet sen när du ska äta.

### **Parmesanfries**

Sätt ugnen på 200°. Tvätta potatisen (behåll skalet på) och skär den i tunna stavar. Lägg upp på bakplåtspapperklädd plåt, ringla över lite olivolja, hacka över vitlök och strö över salt och peppar. Blanda runt ordentligt så varje liten potatisbit får olivolja kring sig. Sprid ut potatisen på plåten och sätt in i ugnen tills de får fin färg (tar ungefär en halvtimme).

När potatisen är klar tar du ut den från ugnen, strör över hackad persilja och river över massor med parmesan.

### **Grönbönsallad**

Skölj, rensa och skär av de yttersta ändarna (snoppa) på bönorna. Skär svamp och rödlök i tunna skivor. Lägg en klick smör i stekpannan och bryn lök och svamp till fin färg. Lägg ner bönorna, blanda runt och stek ytterligare en stund så bönorna blir lite varma. Häll över de rostade sesamfröna och sojan. Blanda runt och servera på studs.

