



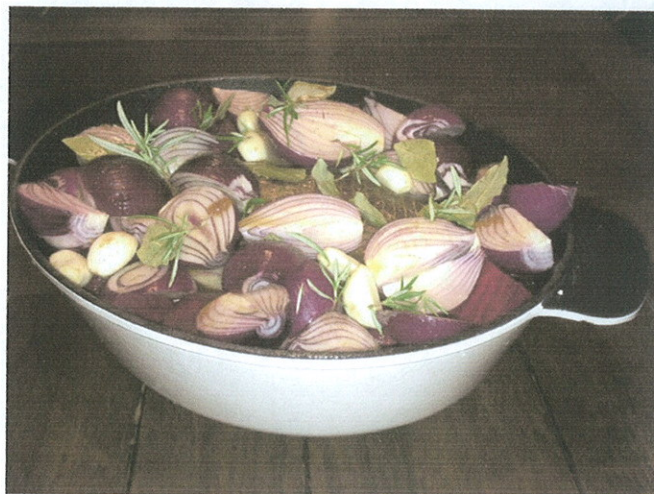
KØD · KOLONIAL · SLYNGESTUE

Økologisk Høstmarked, efterår 2013

Maritimt Center, Svendborg

Retten er lavet af tykkam fra økologisk ungvæg. Kødet er brunet på pande og derefter er alle ingredienser puttet i stegesko og stegt i ovn under låg. I stedet for rødvin er væden fond kogt af ben fra ungvæg – og sovsen er jævnet.

Fra: Suveræn Simremad, Sonja Bock & Tina Scheftelowitz



Ovnstegt oksesteq med rødbeder, kapers og peberrod

Retten smager også godt uden peberrod og kapers, og den er **oplagt at lave til mange** mennesker.

TIL 4 PERSONER

600 g rødbeder
400 g rødløg
1 helt hvidløg
2 spsk honning
3 laurbærblade
10 kviste frisk rosmarin
5 dl rødvin
1 kg oksebov (eller tykkam uden ben)
salt og peber

TILBEHØR

1 spsk kapers
lidt skrællet, friskhøvet peberrod
kartoffelmos
skysovsen
evt. grøn salat eller efterårsyoghurdip side 204

Skræl rødbederne og skær dem i mindre stykker. Pil løgene og skær dem i kvarter. Skyl hvidløget og skær det igennem på tværs. Læg grøntsager, hvidløg med snitfladen nedad, honning, krydderurter og vin i en lille bradepande med bagepapir og læg kødet på. Drys med salt og peber.

Brun kødet ved 250 grader (ikke varmluft) i ca. 20 minutter. Tag fadet ud, vend stegen, dæk godt med stanniøl og steg videre ved 150 grader (ikke varmluft) i ca. 4 timer, til kødet er smørmørt. Vend kødet en gang undervejs.

Si skyen fra og kog den evt. ind i en gryde uden låg, til den

smager kraftigt. Smag til med honning, salt og peber. Hold imens steg og grøntsager varme, tildækket, i den slukkede ovn.

Server kødet i skiver med grøntsagerne omkring, drys med peberrod og kapers. Server skysovsen, mos og evt. salat til.