



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



35 MIN. TILBEREDNING

Hvidløgsmarineret flanksteak med pommes gurkemeje

Det skal du bruge

400 g kartofler
2 tsk gurkemeje
¼ tsk chilipulver
100 g salatmix napolitana
50 g radiser
½ stk agurk
1 stk forårsløg
20 g spirer
300 g flanksteak,
hvidløgsmarineret
1 spsk æbleeddike
1 spsk honning
50 g aioli

Du skal selv have:

Mel, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Tænd grillen og tænd ovnen på 220 grader varmluft. Skræl kartofler og skær dem i mindre stykker.
- 2 Bland 2 tsk gurkemeje, ¼ tsk chilipulver, 1 spsk hvedemel, ½ tsk salt og ¼ tsk peber i en frostpose og hæld kartoffelstykkerne i. Ryst posen godt, så krydderiblandingen fordeles godt om kartoflerne.
- 3 Læg kartoflerne på en bageplade beklædt med bagepapir og bag dem i den varme ovn ca. 20-25 min.
- 4 Skyl salaten og dryp den godt af evt. i et viskestykke. Skyl radiser og agurk og skær dem i tynde skiver. Skær forårsløg i tynde ringe. Skyl ærteskud/spirer.
- 5 Grill/steg flanksteaken 1 min. på hver side ved direkte/høj varme, skru ned til middel varme/grill den videre på indirekte varme 6-7 min. på hver side.
- 6 Når saften stiger igennem kødet, er den klar til at blive vendt. Tag den af, når det sker på den anden side.
- 7 Bland salat, radiser, agurk, forårsløg og ærteskud/spirer i en skål. Rør 1 spsk eddike og 1 spsk honning med lidt salt og peber og hæld over salaten.
- 8 Skær flanksteaken på den smalle led i ca. 1 cm tykke skiver og servér med kartofler, salat og aioli.

Allergener

Æg, Hvede, Svovldioxid

Vidste du at...

Vi altid skriver antal holdbarhedsdage inkl. leveringsdagen på hver opskrift. På den måde kan du planlægge, i hvilken rækkefølge retterne bør spises.

Du kan bruge anbefal-linket på dine sider, så både du og dine venner kan få en god deal.



Næringsværdier

Energi pr. portion: 2.838 kj / 678 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt 36,0 g
heraf mættede fedtsyrer 6,8 g

Kulhydrat 50,4 g
heraf sukkerarter 12,2 g

Protein 38,0 g

Salt 2,3 g

Kostfibre 6,3 g