

Grillet oksemørbrad med grillet grønt og bearnaisedip

Grillet mørbrad:

1 afpudset oksemørbrad, ca. 1,6 kg

Kødsnor

Timian og løvstikke

Olivenolie til grillen

Seasalt

Kværet fempeber



Bearnaisedip:

2 dl græsk yoghurt

2 dl cremet mayonnaise

Skær finhakket blomkål i tykke skiver. Skær blomkål i rustikke buketter og squash i 1 cm tykke skiver. Pensl med olivenolie og drys med seasalt.

2 spsk. bearnaise-essens

Grilles i 2-4 minutter på grill lige inden servering.

2 spsk. tørret estragon

½ tsk. salt

Bearnaisedip:

Kværet peber

Bland yoghurt og mayonnaise sammen med alle de øvrige ingredienser. Trækker på køl i minimum 1 time.

Bind mørbraden med timian og løvstikke og snør den med kødsnor. Pensl mørbraden med olie og gnid den grundigt med salt og kværet fempeber.

Brillemørbrad på grillen på alle sider og steg den efterfølgende ved indirekte varme til en kerntemperatur på ca. 56° i cirka 30 minutter.

½ blomkål

Lad kødet hvile overdækket indtil kerntemperaturen er 60°.

1 squash

Mørbraden skæres i skiver og anrettes med bearnaisedip og grillet grønt.

Grill: Oksemørbrad grilles ved indirekte varme i ca. 30 minutter. Kerntemperatur skal være 56°. Hvilertildækket til kerntemperaturen er 60°.

Energi pr. person: 2068 Kj/ 492 kcal.

Næringsindhold pr. 100 g:

Protein: 12,5 g.

Kulhydrat: 3 g.

Fedt: 8,5 g.

