

# Grillet ribeye med knuste kartofler, parmesanost og ærtepuré

4 stk ribeye af dansk kalv

Salt

Kværnet peber

Rosmarinkviste

\*Knuste kartofler: \*

1 kg mellemstore kartofler

100 g blødt smør

2 fed hvidløg

1 tsk hvidløgssalt

3 spsk hakket persille

Salt og peber

50 g revet parmesanost

\*Ærtepuré: \*

450 g fine frosne ærter

1 fed hvidløg

1 dl bredbladet persille

Salt

Kværnet peber

Vand

3 spsk citronsaft

2-3 spsk rygeost

\*Tilbehør: \*



Revet parmesanost

Krydderurter: persille, kørvel eller purløg



Kog kartoflerne al dente og hæld vandet fra. Knus hver kartoffel med bagsiden af en spiseske. Bland blødt smør med knust hvidløg, hvidløgssalt, hakket persille, salt og peber. Kom 1 tsk hvidløgssmør ned i hver knust kartoffel. Kom kartoflerne på en bradepande med bagepapir, og giv dem 15-17 minutter i ovnen ved 225°C. Indstil herefter ovnen til grill, og giv dem yderligere 10 minutter. Drys revet parmesanost over hver kartoffel og grill dem igen i ovnen i 2-3 minutter, eller til osten smelter. Drys med friskhakket persille, kørvel eller purløg.

Kog ærter op med hvidløg og persille i ca. 8-10 minutter. Hæld vandet fra, og blend med salt, kværnet peber og evt. lidt vand, hvis den er for fast i konsistensen. Smag til med citronsaft og rygeost.

Tag de 4 ribeyes ud af køleskabet og lad dem ligge på køkkenbordet i 20 minutter. Krydr med salt, peber og frisk rosmarin inden tilberedning. Varm en grill op til direkte varme, og grill ribeyes i 2-4 minutter på hver side. Lad dem hvile i 2 minutter inden udskæring. Anret tallerkener med ærtepuré i bunden, knuste sprøde kartofler med parmesan og skiver af grillet ribeye.

Energi pr. person: 3684 kJ / 877 kcal

Næringsindhold pr. 100 g:

Protein: 9,0 g

Fedt: 7,5 g

Kulhydrat: 8,5 g