

Ribeye med saltbagte kartofler, grønne asparges og kryddersmør

Ribeye af dansk krogmodnet oksekød

Smør til stegning

Salt og friskkværnet peber

Kryddersmør:

150 g blødt smør

1 dl hakket persille eller timian

1 fed hvidløg

½ tsk cayennepeber



Saltbagte kartofler: Bland krydderurter, hvidløg og cayennepeber. Kom det i et stykke bagepapir og rul som en lille pølse. Kom det på frost indtil servering. Skrub og skyl de nemme kartofler. Kom dem i et ovnfast fad med olivenolie, salt, kvegetypeber og timian. Giv dem 40 minutter ved 200°C, og vend dem undervejs. Varm en pande op med smør og lad det bruse op. Kom én bøf på ad gangen, så panden forbliver varm. Brun bøffen gylden på begge sider i ca. 2-3 minutter på hver side. Krydr med salt og peber og læg bøfferne i et ovnfast fad. Brun alle 4 bøffer i ovnen i 5 minutter ved 200°C og lad dem derefter trække i yderligere 5 minutter, inden de anrettes på et fad skåret i skiver.

2 spsk seasalt

Knæk enderne af de grønne asparges, der hvor de knækker naturligt. Varm en grillpande op og grill de grønne asparges i 5 minutter. Brug gerne et grydelåg til at holde aspargesene nede i grillpanden.

Skiver kryddersmør: Smelt kryddersmør i 1 cm tykke skiver. Anret skiver af krogmodnet ribeye på et stort serveringsfad med de saltbagte kartofler og grillede asparges. Kom en skive kryddersmør på kødet og lad det smelte.

Grillede grønne asparges:

Energi pr. person: 4940 KJ / 1176 kcal

500 g grønne asparges

Næringsindhold pr. 100 g:

Protein: 1,0 g
Fedt: 0,1 g
Kulhydrat: 0,1 g
Salt: 0,1 g

Fedt: 14,0 g

Kulhydrat: 7,5 g