



Hjem > Kvægafgiftsfonden > 2014 > Smag på Landskabet: Naturkød - Udvikling > Opskrift med naturkød: Martins tyndsteg

Opskrift med naturkød: Martins tyndsteg

Tyndsteg med ærtepure, brændte porrer og friterede svampe.



Tyndsteg er den del af oksens ryg, der ligger mellem højrebet og tykstegen og omfatter en del af fileten, mørbraden og rygbenet.

Ingredienser (4 pers.)

Tyndsteg

Tyndsteg á ca. 1,3 kg

Smør

Salt

Rosa/hvid peber

½ løg

2 fed hvidløg

1 stilk timian

Tyndstegen brunes i smør på alle sider, lægges i et ovnfast fad og krydres med salt og peber. Løg, hvidløg og timian brunes i smør og hældes over kødet.

Fadet placeres i en forvarmet ovn v. 56°C i ca. 4 timer (gerne mere). Kødet tages ud, pakkes i stanniol og hviler i ca. ½ time. Kødet skæres i tynde skiver.

Serveringsforslag: Ærtepure, brændte porrer, svampe, bagt knoldselleri og sauce.

Sauce

1½ dl rødvinseddike

3 spsk. honning

½ l oksefond

1 håndfuld ramsløg

100 g. smør

Salt og peber

Honning opvarmes i en gryde til det koger.

Rødvinseddiken tilsættes og koges til det karamelliserer.

Tilsæt oksefond og ramsløg, og saucen reduceres til det halve. Tilsæt løbende mere ramsløg. Saucen blendes med smør, smages til med salt, peber og rødvinseddike, og sigtes.

Brændte porrer

1 porrer

Smør

Porren halveres og blancheres i 2 min. Skæres i stykker på ca. 5 cm. Bruner i smør på den ene skæreflade, til fladen er mørk brun. Trykkes på den ikke brunede flade, så porren danner et tårn. Ærterne koges i ½ min. og afkøles i isvand. Blendes med lidt isvand og smages til med salt.

Ærtepure

½ kg. ærter

1 l. kogende vand

Salt

Champignon renses og steges i meget olie til de skifter farve. Tages op af olie og drysses med salt.

Svampe

100 g. mark

champignon

Koldpresset solsikkeolie

Selleri drysses med salt, pakkes i stanniol og bages i ovnen v. 150°C i ca. 1 time til den er mør. Skrællen skæres af, og sellerien skæres i tykke stave, som brunes i smør på panden.

Salt

Velbekomme!

Saltbagt knoldselleri

½ knoldselleri

Salt Smør

[Se opskriften i en printvenlig udgave](#)



midt
regionmidtjylland

Derudover har projektet fået støtte fra Kvægafgiftsfonden, Region Midtjylland samt kommunerne Ringkøbing-Skjern, Skive, Holstebro og Randers.

Kvægafgiftsfonden



Se 'European Agricultural Fund for Rural Development'