



Opskrift med naturkød: Toves bovsteg

Braiseret oksebov med tang, ramsløg skorzonerrødder og syltede rødløg.



Se 'European Agricultural Fund for Rural Development'

Boven skæres af fra forpartiet dvs. det øvre af forbenet. Udsækningen indeholder en del bindevæv og skal derfor braiseres for at blive mør.

Ingredienser (4 pers.)

Braiseret bovsteg

Bovsteg à 1,7 kg

2 løg

2 pastinakker

2 gulerødder

1 porrer

2 dl piskefløde

4 dl vand

Salt

Peber (hvid og rosa)

1 spsk. tørret savtang

Rapsolie

50 g. smør

Bovstegen brunes i rapsolie og lægges i et ovnfast fad. Løg, pastinak og gulerod skrælles og skæres i grove tern. Porren renses og skæres i grove tern. Alle grøntsager lægges i fadet rundt om kødet. Vand og fløde hældes ved. ¾ af kødet skal være dækket af væske. Tilsæt evt. mere vand. Det hele krydres med salt, peber og knust, tørret tang. Krydderier og tang kan med fordel blendes sammen i en minihakker eller blender. Fadet placeres i en forvarmet ovn v. 150°C i 1½ time.

Kødet tages op og pakkes i stanniol. Grøntsager og væske blendes med 50 g. smør til saucen, der smages til med salt og peber. Kødet skæres i tynde skiver og serveres med sauce, syltede rødløg og stegte skorzonerrødder.

Syltede rødløg

3 dl lagereddike

1½ dl sukker

Lidt salt

Eddike, sukker og salt koges, til sukkeret er opløst. Rødløg skæres i skiver og lægges i lagen. Koges 2 minutter og trækker i lagen i ½ time. Skorzonerrødder skrælles, skæres i bjælker, koges i vand i 10 minutter og afkøles i isvand.

Stegte skorzonerrødder

2 skorzonerrødder

1 håndfuld hakket ramsløg

1 spsk. smør

Salt

Umiddelbart før servering steges skorzonerrødderne i smør på en pande og drysses med hakket ramsløg og lidt salt.

Velbekomme!

[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.