



## Opskrift med naturkød: Toves bovsteg

*Braiseret oksebov med tang, ramsløg skorzonerrødder og syltede rødløg.*



Boven skæres af fra forpartiet dvs. det øvre af forbenet. Udkæringen 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](#)

Kvægaftgiftsfonden



Se 'European Agricultural Fund for Rural Development'



**midt**  
regionmidtjylland

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