

Stekt seibiff (4 personer)

med stekt løk, remoulade, brokkoli og kokt potet

Stekt seibiff

4 stk seiloinstykker/seifilétstykker à
200-250 g
Salt og pepper
Litt rapsolje og Rørossmør, til steking
Saften av 1/2 sitron

Brokkoli

1 stk brokkoli, delt i buketter, stilken
skrelt og delt i 4 like deler
Vann
Salt

Kokt potet

600 g amandinepotet, skrelt
asterixpotet eller nypotet i sesong
2 ss olivenolje extra virgin(fra Unio,
Anfosso eller Piangrillo)
1 ss salt
1 ss sukker

Stekt løk

1 stk gulløk på ca. 250 g
2 ss rapsolje
50 g Rørossmør
2 nyper salt
1 ts sukker
Nykvernet sortpepper
Remoulade, 2 bokser, 360 ml(ferdig til
servering)

Fremgangsmåte:

Krydre seibiffene med salt og pepper. Stek dem i stekepanne, med rapsolje og smør(ferdig etter ca. 10 minutter.

Skrell gulløken, skive den fint. Stek løken i tørr, het stekepanne. Når løken begynner å ta farge, senker du temperaturen og tilsetter rapsolje og smør. Krydre med salt, sukker og nykvernet sortpepper. La småsteke til løken er gylden brun.

Brokkolien kokes i godt saltet vann(3 ss salt/liter vann) i ca. 3 minutter.

Poteten kokes mør i vann med olivenolje, salt og sukker. Tar ca. 20-25 minutter beroende på potet(beregne 15-20 minutter på nypotet).