Eko Nu!

EKOPROJEKT FÖR SVENSKFINLAND

Recept

Ingredienserna i våra recept är i första hand ekologiska råvaror med lokala producenter som leverantörer.

NÖTKÖTT

Gravad nötinrestek

10 PORTIONER

1 kg	nötinrestek
1 dl	salt
1 dl	honung
2 dl	soya
0,5 dl	sweet chili
	svartpeppar (krossad)
	rosépeppar (krossad)
	grönpeppar (krossad)

1. Blanda alla ingredienser och gnid in köttet, låt köttet dra åt sig smak i kylen i 4 timmar.
2. Rulla sedan in köttet i plastfilm först och sen i dubbelt aluminiumfolie och gör en smällkaramell.
3. Frys in och skiva upp köttet i tunna skivor när det är fruset.
4. Servera med en sallad och färskt bröd.

YA! Yrkesakademin i Österbotten

Europeiska jordbruksfonden för landsbygdsutveckling: Europa investerar i landsbygdsområden

Närings-, trafik- och miljöcentralen

Eko Nu!

EKOPROJEKT FÖR SVENSKFINLAND

Recept

Ingredienserna i våra recept är i första hand ekologiska råvaror med lokala producenter som leverantörer.

NÖTKÖTT

Oxsvanssoppa

4 PORTIONER

1,2 kg	oxsvans
1 st	lök
0,5 st	rotselleri
2 st	morötter
1,5 l	kycklingbuljong
0,5 l	rödvin
0,5 dl	soya
4 st	potatisar
2 st	morötter
3 st	lagerblad
4 st	timjankvistar
	socker
	salt
	svartpeppar

1. Sätt ugnen på 200°C.
2. Bryn/stek oxsvansarna i en ugnsform i ugnen i ca 45 minuter.
3. Skala och grovhacka lök, rotselleri och morötter, bryn ordentligt i en gryta, slå på buljong och rödvin, tillsätt lagerblad, timjankvistar och soya.
4. Koka upp och lägg i oxsvansbitarna. Vätskan skall täcka köttet. Låt småkoka på medellåg värme i cirka 2-3 timmar (tills köttet släpper från benet).
5. Ta bort köttet och sila över buljongen i en ny ren kastrull, skär potatis och morot i önskad form 2x2 cm bitar, stavar, skivor etc. Tillsätt det i buljongen.
6. Plocka av oxköttet från benen och lägg köttet i buljongen. Låt småkoka tills grönsakerna är mjuka, smaka av med salt, socker och peppar.

Yrkesakademin i Österbotten

Europeiska jordbruksfonden för landsbygdsutveckling: Europa investerar i landsbygdsområden

Närings-, trafik- och miljöcentralen

EkoNu!

EKOPROJEKT FÖR SVENSKFINLAND

Recept

Ingredienserna i våra recept är i första hand ekologiska råvaror med lokala producenter som leverantörer.

NÖTKÖTT

Slottstek

8 PORTIONER

1 kg	bogstek
	smör
1 ½ tsk	salt
1 krm	grovmalen svartpeppar
3 st	rödlökar, i bitar
3 st	morötter, i bitar
6 st	kryddpepparkorn
10 st	svartpepparkorn
1 st	lagerblad
6 st	ansjovisfiléer
1 msk	rödvinsvinäger
5 dl	kalvbuljong

SÅS:	
1 dl	portvin
5 dl	vätska (stekskyn)
2 msk	maizena
2 dl	grädde

1. Bryn kött i smör i stekgryta och krydda med salt och peppar. Lägg lök och morötter vid sidan av steken.
2. Tillsätt krydd- och svartpepparkorn, lagerblad, ansjovisfiléer, vinäger och vatten.
3. Koka upp, sänk värmen och låt brässera under lock på svag värme cirka 2 timmar. Ös steken då och då med stekskyn som bildas, tillsätt mera vätska om det behövs.
4. Tag upp steken och låt köttet vila i ca 15 min.
5. SÅS: Sila stekskyn från grytan och mät upp vätska, portvin och sherry i en kastrull. Vispa eller rör ut mjölet helt slätt i grädden. Häll redningen under vispning i stekskyn. Låt såsen sjuda 3-5 minuter, smaka av med ansjovisspad.
6. Skär upp steken i tunna skivor. Servera köttet med såsen.

Yrkesakademin i Österbotten

Europeiska jordbruksfonden för landsbygdsutveckling: Europa investerar i landsbygdsområden

Närings-, trafik- och miljöcentralen

Eko Nu!

EKOPROJEKT FÖR SVENSKFINLAND

Recept

Ingredienserna i våra recept är i första hand ekologiska råvaror med lokala producenter som leverantörer.

NÖTKÖTT

Onglet med pepparrot och lime

4 PORTIONER

800 g	onglet (njurtapp)
100 g	smör
2 dl	nyriven färsk pepparrot
3 st	lime (saften och lite av skalet)
1 dl	strimlad persilja
	salt och peppar
	smör till stekning

1. Krydda köttet med salt och peppar och bryn det ordentligt i het panna i smör.
2. Stek sedan klart i ugn på 125 grader till en innertemperatur av 58 grader.
3. Pressa saften ur limefrukterna i en skål tillsätt rikligt med nymald svartpeppar, smaka av med lite salt och socker. Sätt upp i 4 små serverings-kålar.
4. Skiva upp köttet och riv över pepparrot och persilja.
5. Dippa köttet i limesaften när du äter.

YA! Yrkesakademin i Österbotten

Europeiska jordbruksfonden för landsbygdsutveckling: Europa investerar i landsbygdsområden

Närings-, trafik- och miljöcentralen

Eko Nu!

EKOPROJEKT FÖR SVENSKFINLAND

Recept

Ingredienserna i våra recept är i första hand ekologiska råvaror med lokala producenter som leverantörer.

NÖTKÖTT

Pulled beef

6 PORTIONER

1,5 kg	högrev av nöt
4 st	vitlöksklyftor
1 st	gul lök
1 msk	salt
4 msk	paprikapulver
2 tsk	spiskummin
1 msk	oregano
1 msk	timjan
1 dl	soya
1 dl	tomatpuré

1. Blanda kryddorna och gnid in köttet.
2. Stek i ugn 150 grader övertäckt i ca 2-3 timmar.
3. Drag köttet isär med gaffel.

YA! Yrkesakademin i Österbotten

Europeiska jordbruksfonden för landsbygdsutveckling: Europa investerar i landsbygdsområden

Närings-, trafik- och miljöcentralen

Eko Nu!

EKOPROJEKT FÖR SVENSKFINLAND

Recept

Ingredienserna i våra recept är i första hand ekologiska råvaror med lokala producenter som leverantörer.

NÖTKÖTT

Oxlägg

4 PORTIONER

2 kg	oxlägg i skivor
4 st	morötter, stora
3 st	palsternackor
3 st	gula lökar, stora, i klyftor
2 klyftor	vitlök
1,5 liter	kycklingbuljong
2 msk	tomatpuré
10 st	ansjovisfiléer
10 st	svartpepparkorn
	salt
	peppar
	socker

1. Sätt ugnen på 175°.
2. Bryn köttet väl i stekpanna, krydda med salt och peppar, flytta köttet i en ugnsform.
3. Bryn därefter de skalade och skivade grönsakerna, slå på buljong och låt koka upp, krydda med salt och peppar.
4. Rör ner tomatpuré och soya och slå vätskan och rotsakerna över köttet. Lägg på ett lock eller ugnsfolie.
5. Stek köttet mitt i ugnen 2–2,5 timmar eller tills det känns mört.
6. Tag upp köttet eller helst låt det stå över natten i buljongen, sila buljongen och gör sås av det.
7. Pensla köttet med lite olja och stek i ugn 225 grader ca 10-15 minuter vid servering.

Yrkesakademin i Österbotten

Europeiska jordbruksfonden för landsbygdsutveckling: Europa investerar i landsbygdsområden

Närings-, trafik- och miljöcentralen

Eko Nu!

EKOPROJEKT FÖR SVENSKFINLAND

Recept

Ingredienserna i våra recept är i första hand ekologiska råvaror med lokala producenter som leverantörer.

NÖTKÖTT

Rödvinskokt oxkind

4 PORTIONER

500 g	oxkind
	smör
½	rotselleri
1 st	morot
100 g	färska champinjoner (delade)
100g	rökt sidfläsk(skuret i små tärningar)
1 flaska	rödvin
1 l	kycklingbuljong
10	svartpepparkorn
2	lagerblad
2	kvistar färsk timjan

sås:	buljongen från koket
	kalvfond
	salt, peppar, socker
	rödvin

1. Bryn oxkinder, rökt sidfläsk, champinjonerna och grönsaker och lägg över i en kastrull.
2. Slå på rödvin och kycklingbuljong så att det täcker. Koka upp och skumma.
3. Lägg i pepparkorn,timjan och lagerblad. Lägg på lock och sjud sakta i 4-6 timmar tills köttet är mjukt.
4. Ta upp och låt svalna. Sila buljongen.
5. sås: Koka upp buljongen, smaka av med kalvfond och rödvin om det behövs, krydda med salt, socker och peppar.
6. Bryn på oxkinderna i smör före servering.

Yrkesakademin i Österbotten

Europeiska jordbruksfonden för landsbygdsutveckling: Europa investerar i landsbygdsområden

Närings-, trafik- och miljöcentralen