



## KORTREIST BIFF M/TILBEHØR FRA TRYSILSKOGEN

7, JORDET SKOLE

### INGREDIENSER:

Beregnet til 4 porsjoner

#### ELGBIFF

- 1 stk Indrefilet av elg
- 2 ss smør
- 0.5 ts salt
- 0.5 ts pepper

#### ROTGRØNNSAKSBLANDING

- 0.5 stk rødbete
- 0.5 stk kålrot
- 1 stk persillerot
- 4 stk gulrøtter
- 8 stk poteter
- 3 ss olivenolje
- 2 ts timian
- 1 ts salt og pepper etter smak

#### SAUS

- 1 l hjemmelaget kraft (kalv)
- 1 ss hvitløkspulver
- 4 dråpe tabasco
- 7.5 dl kremfløte
- 2 ss wochestersaus
- 1 ss paprikapulver

### SLIK GJØR DU:

- 1 Start med å sette den ene ovnen på 200 grader, og den andre ovnen på 125 grader (begge over- og undervarme).
- 2 Rotgrønnsaker (potet, gulrot og pastinakk fra elevenes egne hager)
  1. Skrell og kutt opp rotgrønnsakene i jevne biter/staver. Potetene trenger ikke å skrelles, men må kuttes opp.
  2. Legg dem utover i en stor ildfast form, og tilsett olivenolje, salt, pepper og timian.
  3. Stekes i ovnen på 200 grader til de er møre, i ca. 40 minutter. Vend grønnsakene et par ganger underveis.
- 3 Indrefilet av elg.
  1. Gni salt og pepper på kjøttet.
  2. Brun kjøttet på høy varme i smør på alle sider.
  3. Deretter legger du den i en ildfast form, og setter i et steketermometer.
  4. Stek på 125 grader til termometeret viser 60 grader. Da får man medium stekt kjøtt.
  5. Når kjøttet har nådd 60 grader, tas det ut av ovnen og hviler på benken i minst 15 minutter.
- 4 Hjemmelaget saus.
  1. Kok opp 1 liter kraft fra selvskutt kalv. Jo lengre det koker, jo bedre blir smaken.
  2. Tilsett 7,5 dl kremfløte.
  3. Tilsett hvitløkspulver, tabasco, cayennepepper, wochestersaus, paprikapulver, hot chili saus og soyasaus.
  4. Tilslutt tilsettes maizena til du får ønsket konsistens på sausen.



Bon appetit!

Elgen vi har brukt er superkortreist. Den er skutt av en pappa til en elev i klassen. Vommet, delt opp ved jaktkoia, og tatt med hjem i fryseren. Mer kortreist blir det ikke ;)

Poteter, gulrøtter og pastinakk har noen av elevene tatt med fra egen hage.

		maizena
1	ss	hot chili saus
0.5	ss	cayennepepper
6	skiver	brunost
1	ss	soyasaus