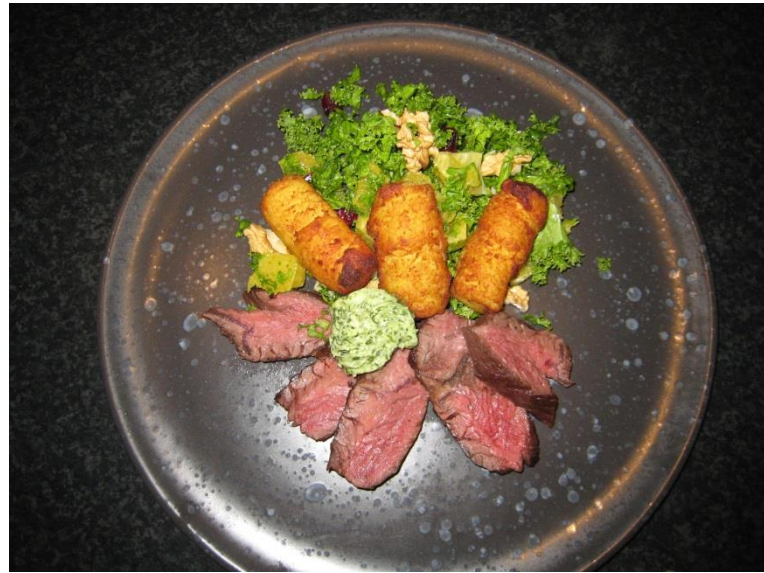


## Onglet( nyretapper) med grønkålssalat



### Ingredienser (4 pers.)

- 2 stk. nyretapper (250-300g pr. mand)
- 2-3 fed hvidløg
- Et par kviste timian
- Lidt neutral olie
- 25g smør
- salt

### Det skal du gøre

1. Tag kødet ud af køleskabet en halv times tid før det skal bruges og afpuds det for det værste fedt
2. Pil hvidløg og skyl timian
3. Tænd en varm pande - gerne af støbejern hvis du har det
4. Når panden er godt varm, hælder du en lille smule neutral olie på, og tilsætter hvidløg og timian
5. Pensl et tyndt lag olie på kødet og læg det på panden
6. Når kødet har fået en flot stegeskorpe på den ene side vendes det - og der steges, til den anden side også har fået stegeskorpe



7. Tilsæt smør, og lad kødet stege til det har en kernetemperatur på 53 grader ca. 3 -4 min på hver side (brug et stegetermometer)

8. Tag kødet af varmen og lad det hvile i 5-10 minutter, giv det godt med flagesalt, og skær nogle tynde skiver kød.

9. server med en grønkålssalat, ovnkartofler og din ynglings sauce. Eller kryddersmør

## Noter

Når du skærer kødet ud, vil du bemærke, at der er en lille sene midt i kødstykket. Denne er ofte lidt sej, og bør bare blive skåret fra, mens der spises.

## Grønkålssalat med appelsiner og tranebær

### Ingredienser:

125g. grønkål (hakket)

2 appelsiner

1 æble

1 håndfuld tørrede tranebær

1 håndfuld valnødder

1 spsk. Honning

2 spsk. Balsamico

3 spsk. Olivenolie + salt og peber

### Fremgangsmåde

1. Skyl og hak grønkålen meget fint

2 . Skær appelsiner og æbler ud i mindre stykker og kom i kålen.

3. rør olie, balsamico, honning, salt og peber sammen og fordel over grønkålen.

4. drys med valnødder og tranebær.