

Flapsteak med spicy flødekartofler



600g. Flapsteak (4 pers.)

Marinade:

1.dl.Olie, 4 spsk. frisk rosmarin,4 fed presset hvidløg, peber, salt

Tilberedning

1. Start med at pudse steaken af for hinder.
2. Kom marinaden hen over kødet og mariner i mindst 2 timer.(på køl)
3. Varm panden godt op med ½ margarine og ½ olie ,
4. Den kan også grilles
5. Steg steaken over hård til middelhård varme i ca. 12 -15 min alt efter tykkelsen
6. Vend den hver 2-3 min
7. Lad den hvile i 5 min. inden udskæring

Udskæring:

- Del steaken midtover og vend den en halv omgang, (se billede)
- Skær ud i tynde skiver på tværs af kødfibrene.
Serveres med spicy fløde kartofler og dampet broccoli

● Spicy fløde kartofler(1 time i ovn)

- 1 kg. Kartofler (skrællet i skiver)
- 1 stort løg i skiver
- ½ l fløde
- 3 fed presset hvidløg, 2 spsk. sød chilisauc 1 tsk. Tørret chili,
- 1 tsk. Muskat nød, 1 spsk. Salt,½tsk. peber