

Breserte oksekjaker med potetmos og rosenkål

total tid **150 min.** 30 min. tilberedningstid 120 min. koketid

Næringsinnhold (per porsjon):
8785.6 kJ / 2108.9 kcal

Fett: **128,6 g** Protein: **133,9 g**
Karbohydrater: **79,4 g**

INGREDIENSE

R

4 porsjoner

Til oksekjakene:

1 gulrot
100 g sellerirot
1 løk
0,5 hvitløkshode
3 ss rapsolje
1 ss tomatpuré
1,5 dl rødvin
0,8 dl Kikkoman Naturlig
Brygget Soyasaus
3,5 dl vann
4 oksekjaker
3 ss rapsolje

Til kålrotpotetmosen:

500 g kokefaste poteter
400 g kålrot
1 dl melk
0,8 dl olivenolje
4 klype salt
1 klype sukker

Til rosenkålen:

300 g rosenkål
2 ss rapsolje
2 ts honning
2 ss eplejuice
2 ss Kikkoman Naturlig
Brygget Soyasaus

TILBEREDNING

Steg 1

1 gulrot - **100 g** sellerirot - **1** løk - **0,5** hvitløkshode - **3 ss** rapsolje - **1 ss** tomatpuré - **1,5 dl** rødvin - **0,8 dl** Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus - **3,5 dl** vann
Vask og tørr gulrøtter og sellerirot, og skjær dem i valnøttstore biter. Skrell løken og hvitløken og grovhakk begge. Stek alt i rapsolje til bitene er gyllenbrune. Tilsett tomatpureen og stek kort. Deglaser med rødvin og reduser væsken til det halve. Tilsett Kikkoman Soyasaus og vann og la det småkoke i ca. 10 minutter. Hell kraften gjennom en sil i en mugge, og kast grønnsakene.

Steg 2

4 oksekjaker - **3 ss** rapsolje
Forvarm ovnen til 180 °C over- og undervarme, samt ovnspannen uten lokket. Vask og tørr oksekjakene. Fjern forsiktig hinner og fett. Gni oksekjakene med olje og stek dem i ovnspannen i ca. 10 minutter. Hell i kraften fra steg 1 og la det bresere, under lokk, i ca. 90 minutter.

Steg 3

500 g kokefaste poteter - **400 g** kålrot - **1 dl** melk - **0,8 dl** olivenolje - **4 klype** salt - **1 klype** sukker
Vask og tørr potetene og kålroten. Skjær begge i store terninger, legg dem i en kasserolle med kaldt vann og kok til de er myke. Hell ut vannet og mos med melk, olivenolje, salt og sukker. Hvis mosen er for tørr, tilsett litt mer melk. Dekk kasserollen og hold mosen varm.

Steg 4

300 g rosenkål - **2 ss** rapsolje - **2 ts** honning - **2 ss**

eplejuice - **2 ss** Kikkoman Naturlig Brygget
Soyasaus

Vask og tørr rosenkålen. Skjær ut stilken med en liten kniv og plukk av de ytterste bladene. Stek i en panne med olje. Deglaser med honning, eplejuice og Kikkoman Soyasaus. Ta pannen av varmen.

Steg 5

Anrett oksekjakene med breseringssjyen, potetmosen og rosenkålen. Server.