



**M** unkebo  
**M** and  
**M** ad, der simrer

16. oktober 2014

## Hovedret

### Helstegt oksefilet med ovnbagte urter (opskrift til 4 personer).



#### Ingredienser:

1 stk. oksefilet (beregnet 250 g pr. person).

Rodfrugter: rødbeder, pastinakker, gulerødder, jordskokker, kartofler, løg og hvidløg (beregnet i alt 300 g pr. person).

Desuden: frisk chili, rosmarin og salvie.  
Salt og peber.

Fileten pudses for sener og fedtsiden ridses i tern. Evt. stikkes hvidløg ind, salt og peber gnides over.

Fileten steges i ovnen 10 minutter ved 250 grader, derefter reduceres til 160 grader, og der videresteges til ønskede kerntemperatur ca. 1 time.

Fileten skal hvile i 20 minutter, inden den skæres ud i tynde skiver.

Rodfrugter renses og deles i passende lange stykker/både, derefter vendes de i en blanding af æblejuice og olivenolie.

Blandingen anbringes i en bradepande. Der tilføjes i bradepanden et par chili skæret i skiver, frisk rosmarin og salvie. Bages i ovn ved 225 grader i ca. 45 minutter.

Serveres med bearnaisesovs.