



Engelsk bøf

Opskriften på Engelsk bøf er venligst udlånt af Mads Schytte (Tidl. Gastronom - nu [href="https://madogmonopolet.dk/"](https://madogmonopolet.dk/)Mad & Monopolet).

Opsskrift af: Mads Schytte (Mad & Monopolet)

Tilberedningstid: Samlet tid: 1 time
Antal personer: 2

Ingredienser

Søde kartoffelfritter

- 2 store søde kartofler
- 1 spsk. oliven olive
- Salt og friskkværnet peber

Bløde løg

- 6 stk. løg
- 2 spsk. oliven olie
- 2 tsk. balsamico
- Salt og friskkværnet peber

Bøf

- 2 stykker entrecotes eller lignende af 250 gram
- 2 tsk dijon sennep
- 2 dl creme fraiche 38%
- 2 dl oksefond
- Ribsgelé til at smage til
- Soya til at smage til

Fremgangsmåde

Opskriften er venligst udlånt af Mad & Monopolet. Mad & Monopolet er stiftet af den tidligere "Gastronom" Mads Schytte.

[Se Mad & Monopolets detaljerede opskrift på Engelsk bøf her.](#)



Til denne ret anbefaler vi



Cairanne La Brunote

Domaine Alary
Rhône, Frankrig

Varenr. 1461436



**Côtes du Rhône Villages,
Terre d'Argile**

Domaine de la Janasse
Rhône, Frankrig

Varenr. 1543236



Gigondas

Domaine la Bouïssiere
Rhône, Frankrig

Varenr. 1527036



Imperial Rioja Reserva

Imperial
Rioja, Spanien

Varenr. 3161836





Søde kartofler

1. Start med at tage kødet ud af køleskabet, så det får stuetemperatur.
2. Tænd ovnen på 180 grader varmluft.
3. Skær nu stave af kartoflerne, så de passer med den type fritter, du vil have.
4. Læg kartoflerne i et ildfast fad og vend olie, salt og peber godt rundt i det.
5. Giv det omkring 50 min.

Bløde løg

1. Snit løgene på et mandolinjern, så de bliver helt tynde.
2. Varm nu en pande op med et par fuldvoksne skvæt olie og svits løgene.
3. Sænk temperaturen og tilsæt balsamicoen.
4. Løgene skal have lang tid, således sødmen frigives naturligt.
5. Efter 45-60 min. er de færdige. Imens laver du bøfferne, som tager ca. 15 min inklusiv sovs.

Bøf

1. Varm en grillpande godt op og giv kødet en omgang salt.
2. Pensel bøfferne med olie
3. Steg dem nu hårdt på begge sider i ca. 2 minutter, de skal være medium/rare.
4. Tryk på dem og mærk efter. Nå de er klar, tager du dem af varmen og dækker dem til.
5. Kog panden af med oksefond og lad det reducere.
6. Tilsæt dijonsennep, godt med friskkværnet peber og cremefraiche.
7. Lad sovsen koge godt sammen og smag den til med ribsgele og soya.