

Plankstek

Skötselråd & recept



Skötselråd för planksteksbräda
Nya plankor skall stekas in för att ge den rätta smaken.
Pensla plankorna rikligt med matolja. Sätt in dem i ugn vid 200₀ och låt dem stå tills oljan börjar koka, ca 10 min. Tag ut plankorna och pensla med mera olja. Låt plankorna stå i ugnen ytterligare ca 5 min. Ev. behöver man upprepa behandlingen ytterligare någon gång tills plankorna fått ganska mörk färg. Före varje plankstekning måste plankorna sedan smöras.
Lägg ej plankorna i blöt ej heller i disk-maskin. Diska av dem under rinnande varmt vatten. Plankorna skall ej heller användas i micro.

PLANKSTEK 4 port.

POTATISMOS

ca 1 kg Potatis
1 dl mjölk/grädde
2 msk smör
2 äggulor
salt/peppar
Koka skalad potatis tills den känns mjuk, ånga av och mosa potatisen med elvisp, potatisstöt eller purépress. Tillsätt smör, äggulor, mjölk och rör moset luftigt. Smaksätt med salt o peppar.

KÖTT

4 skivor (5-6 hg) oxfile, entrecote, mör rostbiff eller utskuren biff
Stek köttskivorna i smör i varm stekpanna ca 1 minut på varje sida. Salta o peppra köttet.

PLANKORNA

Smörj plankorna med smör och spritsa ut potatismoset runt kanterna.

Lägg på tomathalvor och köttet gärna även stångsparris eller haricots verts. Grilla planksteken i ugnen vid 275-300₀ eller grill (strålningsgrill) vid 300₀ ca 4-5 minuter.

Servera aromsmör eller bearnässås till. Servera rätten direkt på plankor med glom ej att lägga ett korkunderlägg under för att skydda bordet.

SMAKLIG MÅLTID