

Grillet Bavette-biff med fersk tomat-selleri-salat og pepperrotkrem

Mørt marinert biff over en fargerik tomat-selleri-salat med sterk pepperrotkrem — et proteinrikt, lavt-GI-måltid som holder blodsukker stabilt.

Forberedelse: 10 min

Tilberedning: 5 min

Totalt: 15 min

Porsjoner: 2

GL 3.5 / GI 31

Ingredienser

lean cut, high protein bavette eller skirt steak

sellerifrø, knust

for steak marinade Worcestershire-saus til marinerings

for grilling olivenolje til pensling

approximately 40g per stick selleri-stikker, tynt skåret, blader reservert

beefsteak, plum, cherry varieties blandede tomater, skåret eller halvert

for horseradish dressing Worcestershire-saus til dressing

for dressing olivenolje til dressing

pepperrotsaus

rødvineddik logifoodcoach.com/recipes/grillet-bavette-biff-med-fersk-tomat-selleri-salat-og-pepperrot

tomatpuré

Instruksjoner

Step 1

Plasser bavette eller skirt steak på et rent skjærebrett. Knust sellerifrøene ved hjelp av morter og pestel eller baksiden av en skje til de er duftende. Gni det knuste sellerifrøene jevnt over begge sider av biffen, etterfulgt av en generøs klype salt og fersk malt svart pepper.

Step 2

Dryss 1 spiseskje Worcestershire-saus over biffen, og massér den inn i kjøttet med hendene dine. Pensl begge sider lett med olivenolje. Sett den marinerte biffen til side ved romtemperatur mens du forbereder salatkomponentene.

Step 3

Vask og skjær selleri-stikkene tynt på diagonalen, og reserver de bladete toppene til garnering. Forbered de blandede tomatene ved å skjære større varianter i spidser og halvere kirsebærtomatene. Del selleri-skivene og tomatene jevnt mellom to serveringstallerker, og ordne dem i et attraktivt mønster.

Step 4

I en liten bolle, visp sammen den gjenværende spiseskjeen Worcestershire-saus, 1 spiseskje olivenolje, pepperrotsaus, rødvineddik og tomatpuré til den er glatt og emulsifisert. Smak og juster kryddring hvis nødvendig. Sett dressingen til side.

Step 5

Varm en grillpanne eller støpejernspanne over høy varme til den er veldig varm og nettopp begynner å røyke. Plasser den marinerte biffen i pannen og kok uten å bevege den i 2-3 minutter til en mørk skorpe dannes. Vend biffen og kok i ytterligere 2-3 minutter for medium-rare, eller lenger hvis du foretrekker kjøttet ditt mer gjennomstekt.

Step 6

Fjern biffen fra varmen og overfør til et rent skjærebrett. Dekk løst med aluminiumsfolie og la det hvile i 5 minutter. Denne hviletiden lar saftene omfordelles gjennom kjøttet, noe som sikrer maksimal moethet.

<https://www.tasteofhome.com/recipes/grillet-bavette-biff-med-fersk-tomat-selleri-salat-og-pepperrot>

Step 7

Bruk en skarp kniv til å skjære den hvitte biffen mot kornene i tynne strimler. Ordne de skårne biffstykkene over de forberedte salatene på hver tallerken. Dryss pepperrotkremen generøst over biffen og grønnsakene, og strø deretter de reserverte selleriblader på toppen som en frisk garnering. Server umiddelbart mens biffen fortsatt er varm.