



## Middag

# Saftig ryggbiff med goda tillbehör

Ja du läste rätt – saftig ryggbiff, kan det bli bättre? Detta är ett recept på grillad ryggbiff, men den går precis lika bra att steka! Den serveras med massa grönsaker och ett sardellsmör, men självklart kan du välja precis vilka tillbehör du vill! Receptet är från vår favorit Lisa Lemke som hon gjort tillsammans med Tommy Myllymäki – två smålänningar!

4 portioner

Tillagningstid ca 1 timme

### Ingredienser

- 600 g ryggbiff från Hagshultskossorna
- 1 zucchini
- 3 gula tomater
- 1 röd paprika
- 1 knippe färsk rödlök
- 1 hel vitlök
- olivolja
- 1 kruka timjan
- 0,5 kruka salvia
- salt
- svartpeppar
- Krögartalg från Hagshultskossorna

### Sardellsmör

- ca 8 sardellfiléer i olja
- 130 g oliver urkärnade
- 0,5 dl små kaprisbär
- 200 g smör, rumstempererat

### Gör såhär

Börja med att göra kryddsmöret till köttet. Hacka sardellerna, oliverna och kaprisen i så jämnstora bitar som du kan. Blanda dem sedan med rumstempererat smör. Lägg det sedan på ett bakplåtspapper och rulla som en smällkaramell/korv så att du sedan kan skiva upp det. Lägg det i kylan eller frysen tills det är dags för servering.

Skär sedan grönsakerna i relativt jämstora bitar. Tomaterna delar du med fördel på mitten. Blanda dem med rikligt med olivolja, salt och peppar. Lägg allt på en långpanna och riv över rikligt med Krögartalg. Låt vitlöksklyftorna gå med i ugnen med skalet på.

Stek köttet till önskad innetemperatur, längst ner hittar du ungefärliga temperaturer för ryggbiff. Krydda med salt och peppar.

Låt med fördel köttet vila till servering (ca. 10-15 minuter i bakplåtspapper.)

Vitlöksklyftorna mixar du sedan utan skal med en stavmixer tillsammans med salvia, timjan, salt och peppar.

Skär upp köttet och servera med smöret och grönsakerna.

Njut!



### Temperaturer för ryggbiff

- Rare (blodig): 48–50 grader
- Medium rare: 54–56 grader
- Medium: 58–60 grader
- Medium well: 65–67 grader
- Well done: 70–72 grader