

# MY Surf and Turf

## Kalvfilé

- ✓ Värm sousviden till 54 grader (eller ugn på 120 grader om du ska lågtempa i ugn)
- ✓ Putsa och salta köttet.
- ✓ Vacka köttet och lägg i sousvide i ca 1.5 tim. (alt bryn köttet och kör i ugn tills köttet når en innertemperatur på 58 grader)
- ✓ Om du kört sousvide, bryn köttet runtom innan du skär upp det.



## Choronsås

### Såsreduktion

- 2 schalottenlökar
  - 2,5 dl vitvinsvinäger
  - 1 kruka färsk dragon
  - 3 vitpepparkorn
  - 0,5 kruka persilja
- ✓ Skiva upp schalottenlöken och lägg i en kastrull, häll över vinäger.
  - ✓ Skala bort bladen från dragonen och spara till senare.
  - ✓ Lägg i stjälkarna i vätskan.
  - ✓ Lägg även i vitpeppar och ett par stjälkar persilja (spara bladen till senare).
  - ✓ Koka ner tills ca 2 msk vätska återstår. Sila och ställ åt sidan tills det är dags att göra choronsåsen.

### Choronsås

- 225 g smör
- 2 äggulor
- 2 msk såsreduktion
- dragonbladen
- persiljebladen
- salt
- peppar
- tabasco (efter smak)
- worcestersås (efter smak)
- 2 msk tomatpuré



- ✓ Choronsåsen kan göras medan köttet vilar.
- ✓ Smält smöret i en kastrull på medelvärme.
- ✓ Håll smöret ljummet (ca 37 grader) tills det ska blandas med resten.
- ✓ Blanda ägg och såsreduktion och vispa kraftigt på låg värme (typ på grad 3 av 9 möjliga på spisen).
- ✓ Det ska bli skummigt och såsen är klart när den börjar bli fast och ryker lite (tänk precis innan äggröra).
- ✓ Ta då bort från värmen och tillsätt smöret i en tunn stråle under hård vispning. Undvik gärna bottensatsen på smöret.
- ✓ Hacka sedan upp dragon och persilja, tillsätt örterna och smaka av med salt, peppar, tabasco och worcestershiresås. Tillsätt även tomatpurén.

### Gratinerade gröna musslor

- 10 kokta blåmusslor eller
- frysta gröna musslor i halvska (200g)
- 0,5 dl Parmigiano Reggiano 22 mån finriven
- 0,5 liten schalottenlök finhackad
- 0,5 liten vitlöksklyfta pressad eller finriven
- 0,5 msk persilja finhackad
- 1,5 msk ströbröd
- svartpeppar
- 1 msk Extra jungfruolivolja Classico



- ✓ Blanda ost med schalottenlök, vitlök, persilja, ströbröd, svartpeppar och olivolja.
- ✓ Fördela blandningen över varje mussla.
- ✓ Gratiner i ugn 225 grader tills osten smält, ca 10 minuter.
- ✓ Tag ut musslorna och låt dem svalna i några minuter.

### Stekta Tigerräkor

- 200 g Stora skalade Tigerräkor
- 0,5 Färsk röd chili
- 1-2 Vitlösklyftor
- 1 tsk Riven färsk ingefära
- 1-2 msk rapsolja
- 1-2 msk Hackad färsk koriander
- 0,5 msk Pressad citron
- 1 krm Salt



- ✓ Kärna ur chilin och skala vitlöken. Finhacka chili och vitlök och fräs tillsammans med ingefära i smör & rapsolja i en stekpanna ca 1 min.
- ✓ Lägg i räkorna och stek runt om ca 2 min. Smaksätt med koriander, citronsaft och salt.

## Halstrade pilgrimsmusslor med stekt svamp och brynt sojasmör

- 8 pilgrimsmusslor
- 0,5 dl färsk persilja
- 50g smör
- Välj svamp
- 2 msk japansk soja
- Salt

### *Brynt sojasmör*

- ✓ Bryn smöret tills det blir ljusbrunt och får en nötig doft. Låt sjuda på låg värme i 2 min. Ta från värmen och rör ner sojan.

### *Stek pilgrimsmusslan*

- ✓ Ta ev bort muskeln från pilgrimsmusslans sida. Salta lätt. Stek dem i smör i en stekpanna ca 1 min på varje sida.

### *Smörstekt svamp*

- ✓ Hacka svampen i bitar
- ✓ Fräs svampen i smör tills all vätska har försvunnit
- ✓ Salta och smaka av.
- ✓ Lägg svampen i botten och lägg pilgrimsmusslan på toppen
- ✓ Ringla över det brynta smöret med soja. Garnera med färsk persilja.

Lägg upp på tallrikar och servera.

