

Entrecôte med asparges, honninggrillet løk og salat



Entrecôte er kokkenes favorittbiff! Mør og saftig med god marmorering. Her får du tips om hvordan entrecôte grilles, og hvilket tilbehør du bør velge. Husk å la entrecôte hvile i ca. 10 minutter, så kjøttsaften setter seg skikkelig før du skjærer i kjøttet.

1

Begynn med å bake grønnsaker

Løk som tilbehør til entrecôte er en klassiker. Del løk og hvitløk i grove skiver og legg i en ildfastform. Hell over litt olje, rødvinseddik, honning og soya. Bak dette på 200 grader til det er mørt, ca. 20 min. Tilbehøret kan også legges i en aluminiumsform på grillen til det er ferdig.

2

Grill entrecôte - husk termometer

Hvordan du griller entrecôte avhenger av hvor godt stekt du liker den. Gjerne smør entrecôten med rapsolje før du legger den på grillen. Da fester den seg ikke til rillene i grillen, og du vil få deilige rillemerker i kjøttet.

Vi anbefaler ca. 60 grader kjernetemperatur. Da får du en fin rosa farge i kjøttet. Husk at temperaturen kan stige et par grader mens kjøttet hviler, så gjerne fjern entrecôten fra grillen på ca. 58-59 grader. Det er også en stor fordel å bruke steketermometer. Da er det mye enklere å få et perfekt resultat.

TIPS! [Hvis du vil lese mer om hvordan du griller biff og få oversikt over ulike resultater, kan du klikke her.](#)

3

Kok asparges mens kjøttet hviler og server

Kok asparges i 2 minutter og skyll de i iskaldt vann slik at de beholder spenst. Det er mye annet tilbehør som passer til entrecôte, men salat er et must på sommeren. Du kan velge småbladet salat, eller den salaten du liker best.

Server entrecôten med salat, asparges, honninggrillet løk og kraft. Topp med timian.

Vel bekomme, fra den norske bonden!

Ingredienser

Du trenger

| | |
|-----------------|--------|
| Entrecote | 4 stk |
| Asparges | 1 bunt |
| Små rødløk | 2 stk |
| Gul løk | 1 stk |
| Sjalottløk | 12 stk |
| Hvitløksfedd | 3 stk |
| Olje | 2 ss |
| Honning | 4 ss |
| Rødvinseddik | 2 ss |
| Soyasaus | 3 ss |
| Småbladet salat | 1 pose |
| Timian | |

Allergener

- Gluten
- Soya