

OKSESTEG

- basisopskrift, blød -

Kategori: Dysfagi, blød kost

Advarsel: Må ikke serveres til personer, der fejlsynker



INGREDIENSER

10 portioner à 60 g

500 g oksekød i tern
125 g piskefløde
375 g Oscar Signature Demi Glace
15 g EasyCare Instant
12 g salt
Evt. Oscar stegt smagskrydderi

NÆRINGSINDHOLD

Pr. enhed à 60 g

Energi	736 kj
Protein	16,3 g
Fedt	12 g
Kulhydrat	0,8 g
Aminosyrescore	89 %

METODE

Oksekødet skæres i grove tern, og kommes i en kraftig blender sammen med fløde, Demi Glace, EasyCare Instant, salt og bouillon

Kør farsen, til den er fast, og har konsistens som fiskefrikadellefars. Hvis den kører for længe bliver farsen tynd, så hold øje med konsistensen

Kom farsen i bageforme, og sæt på køl i et par timer

Sæt farsen i ovnen ved 200 gr i cirka 20 minutter til den er fast

Oksestegen er nu klar til, at den kan færdigsteges for eksempel i en vildtsauce, rødvinssauce eller koges til en sursød peberrods-sauce.

Oksestegen bliver bedst, hvis den videresteges i et par timer i sauce, men den kan også steges i ovnen til kerntemperatur på 80 gr

Velbekomme!

Denne opskrift er udviklet af Dysfagi Centret.
Vi hjælper gerne med viden, opskrifter, inspiration, workshops og kurser.
Læs mere på www.dysfagicentret.dk og [SoMe @dysfagicentret](https://www.instagram.com/SoMe@dysfagicentret)
Kontakt Majken direkte på tel. 2722 2206 eller majken@dysfagicentret.dk
EasyCare Instant kan købes på www.addeasy.dk
© Dysfagi Centret 2020

DYSFAGI
CENTRET