

Balsamicoglaserad fläskfilé med timjankokta rödbetor

4 portioner / 600g - 800g fläskfilé

Balsamicogläze

1 dl balsamvinäger
3 msk råsocker
1 tsk salt
1 msk oxfond, koncentrerad
1 dl vatten
2 msk maizena snabbredning

Timjankokta rödbetor

600 g rödbetor
1/2 kruka färsk timjan, hela kvistar
2 vitlöksklyftor, finhackade
Salt
Peppar
100 g fetaost
1 msk olivolja
50 g ruccola

Fläskfilén

Putsa fläskfilén, salta och peppra och lägg den i en vakuumpåse och förslut med hjälp av någon av OBH Nordica Food Sealers. Sätt sous vide cirkulatorn på 65 grader och lägg ner fläskfilén när rätt temperatur är uppnådd. Låt fläskfilén tillagas i sous vide cirkulatorn i cirka fyra timmar. Håll balsamvinäger, socker, salt, oxfond och vatten i en kastrull. Koka upp och reducera till hälften. Red av med maizena till en simmig konsistens. Låt svalna.

Efter cirka fyra timmar, ta upp fläskfilén ur sous vide cirkulatorn och ta upp den ur vakuumpåsen. Sätt ugnen på grill, minst 250 grader. Pensla köttet med balsamicoglazen och griljera i cirka fem minuter. Låt vila två minuter innan du skär upp fläskfilén i centimetertjocka skivor.

Timjankokta rödbetor

Skala rödbetorna och dela dem i kvartar. (Tips! Smörj in händerna med olja så slipper du bli röd, alternativt använd handskar).

Lägg dem tillsammans med timjan, vitlök, salt och peppar i vakuumpåse och förslut med hjälp av någon av OBH Nordica Food Sealers. Sätt sous vide cirkulatorn på 84 grader och lägg i rödbetorna när rätt temperatur är uppnådd. Låt rödbetorna tillagas i sous vide cirkulatorn i cirka 1 1/2 timme.

Ta sedan upp rödbetorna ur sous vide cirkulatorn och ta ur dem ur påsen. Smula över fetaost och ringla över olivolja, samt vänd ner ruccolan vid servering

