

Bräserverade oxkinder med potatismos och brysselkål

Total tid **150 Min.** 30 Min. Tid för förberedelse **120 Min.** Tillagningstid

Näringsinnehåll (per portion):
8785.6 kJ / 2108.9 kcal

Fett: **128,6 g** Protein: **133,9 g**
Kolhydrater: **79,4 g**

INGREDIENSE

R

4 Portioner

Till oxkinden:

1 morot
100 g rotselleri
1 lök
0,5 lök vitlök
3 msk rapsolja
1 msk tomatpuré
150 ml rött vin
80 ml Kikkoman naturligt bryggd sojasås
350 ml vatten
4 oxkinder
3 msk rapsolja

Till kålrotsmoset:

500 g potatis (fast)
400 g kålrot
100 ml mjölk
80 ml olivolja
4 nypa salt
1 nypa socker

Till brysselkålen:

300 g brysselkål
2 msk rapsolja
2 tsk honung
2 msk äppeljuice
2 msk Kikkoman naturligt bryggd sojasås

FÖRBEREDELSE

Steg 1

1 morot - **100 g** rotselleri - **1** lök - **0,5** lök vitlök - **3 msk** rapsolja - **1 msk** tomatpuré - **150 ml** rött vin - **80 ml** Kikkoman naturligt bryggd sojasås - **350 ml** vatten

Tvätta och torka morötterna och rotsellerin, skär dem i valnötsstora bitar. Skala löken och vitlöken, hacka båda grovt. Fräs allt med rapsolja i en panna tills det är gyllenbrunt. Tillsätt tomatpurén och fräs kort. Deglasera med rött vin och reducera till hälften. Tillsätt Kikkoman sojasås samt vatten och låt sjuda i cirka 10 minuter. Häll fonden genom en sil ner i en kanna och kassera grönsakerna.

Steg 2

4 oxkinder - **3 msk** rapsolja

Värm ugnen till 180 °C över- och undervärme, och använd en långpannan utan lock. Tvätta och torka oxkinderna. Skär tunt bort silverskinnet och fettet. Gnid in oxkinderna med olja och grädda dem i pannan i ca 10 minuter i ugnen. Häll i fonden från steg 1 och låt bräsera, övertäckt, i cirka 90 minuter.

Steg 3

500 g fast potatis - **400 g** kålrot - **100 ml** mjölk - **80 ml** olivolja - **4 nypa** salt - **1 nypa** socker

Tvätta och torka potatisen och kålroten. Skär båda i stora tärningar, lägg i en kastrull med kallt vatten och koka tills de är mjuka. Häll av vattnet, mosa med mjölk, olivolja, salt och socker. Om moset är

för torrt, tillsätt lite mer mjölk. Täck över och håll varmt.

Steg 4

300 g brysselkål - **2 msk** rapsolja - **2 tsk** honung - **2 msk** äppeljuice - **2 msk** Kikkoman naturligt bryggd sojasås

Tvätta och torka brysselkålen. Skär bort stjälken med en liten kniv och plocka bort de yttre bladen. Stek i en panna med olja. Deglasera med honung, äppeljuice och Kikkoman sojasås. Ta bort från värmen.

Steg 5

Ordna oxkinderna med såsen, potatismoset, samt brysselkålen. Smaklig måltid!