

höstsk - 82

Fransyska

Fransyskan är styckad från bakdelens köttiga och fintrådiga muskler som lätt blir möra vid stekning. Den kan skivas till rulader, stekas som grytstek eller skäras i bitar, brynas och bräseras till mustiga grytor.

FRANSYSK GRYTSTEK

4—5 port.

ca 1 kg fransyska med ben eller

ca 600 g befri fransyska

2 msk margarin

1 1/2 tsk salt

1 kryddmått svartpeppar

2 vitlöksklyftor

2 lagerblad

1 tsk mejram

3 dl vatten

1 msk vinäger

2 msk tomatpuré

4 gula lökar

3 morötter

Bryn köttet på alla sidor i en stekgryta eller panna tills det fått vacker stekskorpa. Krydda med salt och peppar. Lägg vitlöksklyftor, lagerblad och mejram runt köttet. Blanda vatten, vinäger och tomatpuré och späd med det. Efterstek under lock på svag värme.

Skala och skär under tiden löken i stora klyftor och morötterna i tjocka skivor. Lägg i dem när köttet stekt ca 1 timme. Efterstek ytterligare ca 30 min. Lägg upp lök och morötter på ett serveringsfat. Skär steken i skivor och lägg dem bredvid. Red gärna skyn med lite vetemjöl till sås och smaka av med mer kryddor. Servera med kokt potatis.

NÖTRULADER

4 port.

8 skivor (ca 500 g) *benfri fransyska*

1 tsk salt

1 kryddmått svartpeppar

Fyllning:

50 g bacon

1 liten gul lök

hackad persilja

Stekning:

2 msk margarin

1–2 dl vatten

Lägg ut köttskivorna bredvid varandra och krydda dem på ena sidan med salt och peppar.

Skär bacon i tunna strimlor och finhacka löken. Fördela bacon, lök och persilja på skivorna. Rulla ihop dem och fäst varje rulle med en tandpetare.

Bryn margarinet i en stekpanna eller gryta och bryn ruladerna runtom. Späd med lite vatten och efterstek under lock på svag värme ca 1 timme.

Tag upp ruladerna och ta bort tandpetarna.

Smaka av skyn eller red den med vetemjöl till sås. Späd såsen med lite grädde.

Servera med kokt potatis och kokta grönsaker.

BIFF STROGANOFF

4 port.

ca 400 g *benfri fransyska*

1 gul lök

2 msk margarin

1 kryddmått svartpeppar

3 msk tomatpuré

1–1 1/2 dl vatten

2 tsk pressad citron eller sherry

2 dl Crème Fraiche eller gräddfil

Skär köttet i centimetertjocka strimlor. Skala och hacka löken. Bryn margarinet i en stekpanna. Bryn köttet hastigt. Minska värmen och lägg i löken och låt den bryna med.

Krydda med salt och peppar och blanda i tomatpuré och vatten. Efterstek under lock på svag värme ca 30 min. Smaksätt med citron eller sherry och späd med Crème Fraiche mot slutet av kokningen. Gräddfilen får inte koka utan blandas i precis före serveringen.

Servera med kokt potatis eller ris och en grönsallad.