

MUSSELBARENS

MUSSELBIFF

med rostad potatis & broccoli



MUSSELBAREN

TILLAGNING

Tidsåtgång c:a 40 minuter

Sätt ugnen på 220 grader. Dela potatisen och lägg den på en plåt med smörpapper i botten. Ringla över olivolja och krydda med timjan, salt och peppar. Rosta i ugnen i ca 25min.

Plocka broccolin i mindre buketter och blanda med potatisen när det återstår ca 10 min av tillagningstiden.

Koka upp en stor kastrull med rikligt saltat vatten. Skölj morötterna och koka dom ca 3-5min beroende på storlek. Häll av vattnet och lägg i smöret tillsammans med morötterna.

Finhacka persiljan. Riv citronzest. Blanda alla ingredienser, pressa i juice från citronen och smaka av med salt och peppar.

Sätt på spisen på medelhög värme, låt stekpannan bli varm innan du lägger i smöret. När smöret tystnat lägger du i musselbiffarna, salta och peppra båda sidorna. Stek biffarna ca 3 min på varje sida.

Recept: David Bark, Musselbaren 2022

INGREDIENSER

4 personer

4 st musselbiffar
Smör till stekning
Salt & peppar

Rostad potatis & broccoli

800 g fast potatis med skal
1 bukett (ca 250g)
1 tsk torkad timjan
Olivolja
Salt & peppar

Citron& persiljesås

2 dl crèmefraiche
2 dl majonnäs
1 dl färsk finhackad persilja
1 tsk socker
1 citron
Salt & peppar

Blancherade morötter

500 g knippmorötter
50 g smör
Salt

