

T-bone steak med persillekrem og glaserte hvitløk

1 dobbel T-bone steak á 1,5 - 2 kg

2 ss knust, svart pepper

2 ss worcestersaus

4 ss soyasaus

400 g kruspersille

50 g usaltet smør

2 dl kremfløte

1 muskatnøtt

1 ts sukker

Kajennepepper

Salt

40 store hvitløksfedd

50 g smør

2 ss olivenolje

50 g sukker

2 ss honning

Salt

Slik går du frem

Brun kjøttet i varm panne eller grillpanne, først på fettsiden og deretter på alle kanter. Dryss salt og grovknust pepper på kjøttet. Still pannen i ovnen (ca. 180 grader) og stek videre i 2 x 10 minutter med et intervall på 10 minutter. Kjøttet bør hvile i 10 minutter før det skjæres av benet. Kok ut pannen med vann eller vin, tilsett soyasaus og worcestersaus, kok inn og sil denne sjen. Rens hvitløken, del dem i to og ta ut spiren. Kok dem i saltet vann 4 ganger. Start med hvitløken i kaldt vann kok opp. Lag en lys karamell av sukkeret. Bruk en tykkbunnet kasserolle. Bland inn smør, olje og honning og vend inn feddene. La dem karamellisere på svak varme, ca. 10 minutter. Vask og skyll persillen. Kok den i saltet vann i 3,5 minutter. Avkjøl i isvann. Press persillen for vann og hakk den grovt. Smelt smør i en kjele og tilsett persillen. La det frese på god varme, og tilsett litt av kremfløten i flere omganger. Kok godt under omrøring til persillen har konsistens som en lett krem. Smak til med salt, reven muskatnøtt og pepper. Anrett kjøttet på persillekremen med hvitløken rundt. Øs over litt av sjen. En potetkake eller små nye løk er alltid en fest sammen med biffkjøtt.