

## Häst med kål & lök Filip Fastén

*Hällstekt hästbiff med kålbräserverad hästbog. Serveras med lättrökt, krispig, kålfylld burritanalök, smör och kumminbakat spetskålshjärta, olja parfymad med libbsticka, karamelliserad roscofflök med smak av anjovis, svedda löklameller, sauterad svartkål, bränd grädde, lökaska och råpicklad svamp.*



## INGREDIENSER

### **Krispig burritanalök fylld med lättrokt vitkålspuré:**

6 st burritanalökar  
1 liter kycklingbuljong  
2 färska lagerblad  
2 ägg  
2 dl mjöl  
2 dl ströbröd  
2 liter fritureolja  
Salt

### **Lättrokt vitkålspuré:**

1 vitkålshuvud  
2 msk smör  
1 msk rapsolja  
3 dl grönsaksbuljong  
Salt

### **24 dagars hängd hästbiff:**

1,2 kg svensk 24 dagars hängd hästbiff  
40 gram tunt skivat grisspäck  
4 msk rapsolja  
3 msk smör

### **Rå, picklad säsongssvamp:**

100 g säsongssvamp (t.ex: Karl-Johansvamp)  
3 msk ättika  
3 msk socker  
7 msk vatten

### **Kummin- och smörbakat spetskålshjärta:**

1 huvud spetskål  
1 msk rostad kummin  
2 dl grönsaksbuljong  
100 g smör  
10 g salt

### **Karamelliserad roscofflök med smak av ansjovis:**

1 kg roscofflök  
1 msk matolja  
4 anjovisfiléer  
1 msk anjovisspad  
1 tsk citronjuice  
2 msk grädde  
salt

### **Olja på libbsticka:**

200 g libbsticka

200 g svartkål  
100 g persilja  
2 dl matolja  
salt

**Kräm på nästan bränd grädde:**

1 liter grädde  
Salt  
Citron

**Svedda löklameller:**

10 gula steklökar  
1 tsk socker  
1 msk smör  
1 dl kalvbuljong  
1 kvist backtimjan  
salt

**Ragu på hästbög med smak av rostad kål:**

500 g hästbög  
100 g vitkål  
1 vitlök  
1 schalottenlök  
1 färskt lagerblad  
2 korn långpeppar  
3 dl mörk lageröl  
2 dl kalvbuljong  
2 dl rostad grönsaksbuljong  
1 dl tryffeljuice  
1 dl vispad äggvita  
1 msk tryffelvinäger  
salt

**Lökaska:**

1 pujolök

**Svartkålsskott:**

200 g svartkålsskott  
1 tsk smör  
2 tsk matolja  
1 tsk citronjuice

**TILLAGNINGSSÄTT**

Koka burritanalökarna hela tillsammans med buljongen, lagerblad och salt. Skala sedan ner lökarna tills de har en bredd av 2 cm. Gröp därefter ur löken ifrån roten lager för lager tills bara det yttersta lagret (ett lager) återstår. Kyl ner dessa.

Tärna ner vitkålen i centimeterstora bitar och svetta dessa mjuka i en kastrull tillsammans med smör och olja.

Tillsätt buljongen och reducera ner vätskan tills ingen återstår.

Mixa vitkålen slät, passera genom en finmaskig sil och smaksätt med salt.

Rök sedan purén i en lufttät burk med tillhörande lock med hjälp av en rökpistol och enris. Låt stå i 8 minuter.

Lägg upp den rostade vitkålspurén i en spritspåse och fyll lökarna.

Panera sedan i mjöl, ägg och ströbröd. Förvara kylda.

#### **Till servering:**

Hetta upp frytyolja till 140° C och fritera lökarna i 5-6 minuter och låt dem sedan rinna av på en handduk. Smaka upp med lite salt.

Sätt ugnen på 90 grader

Stycka ur hästen och putsa sedan ren ifrån senor och kappa.

Bryn köttet runt om i en varm stekpanna.

Lägg köttet i ett halvbleck och täck sedan med späcket.

Baka biffen tills den får en innetemperatur på 48 grader, ca 30 minuter.

Låt vila i minst 20 minuter.

#### **Till servering:**

Hetta upp en gjutjärnspanna.

Ta bort späcket.

Stek köttet tillsammans med smör och olja tills köttet från en nysteckt yta.

Tranchera köttet i 6 tunna skivor.

Smaka upp med salt.

Koka upp socker och vatten i en kastrull.

Ta av från värmen och tillsätt ättika.

Låt svalna ner.

#### **Till servering:**

Hyvla svampen tunt med hjälp av en mandolin.

Lägg ner svampen i pickelslagen, låt dra i 2 minuter.

Lyft svampen och låt droppa av på papper.

Smaksätt med salt.

Skala ner spetskålen tills det återstår den inre kärnan.

Dela "hjärtat" i sex lika stora bitar.

Lägg spetskålsbitarna i en ugnsfast form tillsammans med buljong, smör kummin och salt.

Täck med folie och baka i 1 timme på 150 grader.

#### **Till servering:**

Lyft upp kålen och lägg på ett servisbleck med bakplåtspapper, värm 4 minuter innan servering.

Skala och skiva löken tunt med hjälp av en mandolin.

Finhacka anjovisfiléerna och svetta tillsammans med lök och olja i en kastrull.

När löken har fått en brun och blank färg så tillsätt anjovisspadet och citronjuicen. Byt kastrull till en mindre och smaka upp med salt och grädde, låt koka ihop.

**Till service:**

Smaka av med salt och eventuellt mer anjovisspad.

Använd två små skedar och forma 6 stycken queneller på 10 gram styck.

Hetta upp olja till 62°C.

Hacka örterna grovt.

Mixa örterna och olja slät.

Låt hänga och droppa i en silduk i 15 minuter.

Smaksätt med salt.

**Till servering:**

Droppa en matsked av olja i såsen på tallriken.

Sätt ugnen på 180 grader.

Häll upp grädden i en ugnform.

Baka grädden i ugnen tills den får en bränd yta.

Ta ut och vispa runt.

Upprepa proceduren 4 gånger.

Häll upp i en kastrull och mixa slät med hjälp av en stavmixer.

Reducera grädden på spisen till önskad konsistens.

Smaka upp med salt och citronsaft.

Dela lökarna hela på längden.

Strö sockret i ett tunt lager i en kall teflonstekpannan.

Lägg lökarna med snittytan neråt.

Ställ stekpannan på spisen på medelvärme.

När sockret börjar karmelliseras så tillsätt smöret.

När lökarna har fått en yta så tillsätt kalvbuljong, timjan och salt.

Baka i ugnen på 150 grader i 8 minuter.

Låt svalna av och skala sedan ner lamellerna från löken.

**Till servering:**

Ta löklamellerna och vänd runt i den reducerade kalvbuljongen.

Värm innan servering i ugnen och smaka av med salt.

Bränn vitkålen, vitlöken och schalottenlöken i en stekpanna tills de blir mörka.

Stycka upp bogen i två bitar på 150 gram styck och stek sedan gyllenbruna i en gjutjärnsanna.

Lägg vitkål, vitlök, schalottenlök, lagerblad, långpeppar, öl, salt, tryffeljuice,

grönsaksbuljong och kalvbuljong tillsammans med bogen i en tryckkokare.

Koka i 40 minuter.

Lyft ut köttet och plocka sedan ner det till en rilette. Lägg åt sidan.

Sila av buljongen och koka sedan upp i en kastrull.

Vänd ner äggvitan och dra åt sidan, låt stå i 5 min.

Sila av buljongen från äggvitan och reducera sedan ner till hälften.  
Smaka av med tryffelvinäger och salt.

**Till servering:**

Låt det plockade bogköttet sjuda med i den rostade kålskyn och smaka av med salt.

Sätt ugnen på 230 grader.

Dela purjolöken på mitten och skölj noggrant med kallt vatten.

Torka av löken med papper och lägg upp på en ugnsfastform.

Bränn purjolöken i ugnen tills den blir svart, ca 20 minuter.

Mixa till ett pulver.

**Till servering:**

Avsluta tallrikarna med att strö lökaskan i en cirkel runt om.

Dela ner skotten i 5 centimeter långa bitar.

**Till servering:**

Hetta upp en stekpanna.

Tillsätt smör och olja.

Sveta skotten i 20 sekunder och avsluta med citronjuice.