



Viltinnanlår (egen sous vide)

Ingredienser:

Ca 1 kg innanlår av till exempel kronvilt eller dovilt

Marinad:

Ca 1 dl skånsk senap

1 msk dijonsenap

Ca ½ dl rödvin

Ca 40 g vitlök

Lagerblad, rosépeppar, timjan

Ca 3 dl rapsolja

Gör så här: Lägg senapen i en bunke tillsammans med kryddorna och den hackade vitlöken och vispa runt. Tillsätt vinet sakta och vispa ihop kraftigt. Häll sedan i oljan sakta samtidigt som du vispar tills det blir en tjock slät marinad.

Marinera köttet genom att lägga det i en vakuumpåse och förslut. Alternativ en vanlig påse med marinaden och låt ligga 1-2 dagar.

Använder man vakuumpåse och har tillgång till ångugn, lägg påsen med köttet på ett galler och baka köttet på 50°C i flera timmar så blir det ännu mörare (köttet kommer aldrig överstiga 50°C grader) för bästa resultat. Alternativ lägg köttet på en plåt och baka i vanlig ugn på mellan 60°C - 90°C tills köttet har en innertemperatur på ca 50°C. Ju lägre temperatur ugnen har ju längre tid tar det men det blir samtidigt ett bättre resultat. Kyl ner. Kan göras någon dag i förväg.

Stek eller grilla innanlåret hel eller i portioner runt om till det får fin färg och köttet är varmt. Salta och peppra. Färdig att äta.

Lycka till!