

# Kastrullstek på Ydrevis

6 portioner

Steken kokas i en mörk och mustig lag som ger smak och färg åt köttet utan fett och stekos. Den sköter sig själv där den står och puttrar på spisen, men tillbehören tar en halvtimme att göra i ordning. Köttet är också väldigt gott att skära i bitar till en sallad.

1 kg benfritt Ydrekött, bog, högrek eller fransyska  
3 msk vetemjöl  
3 dl mörkt öl  
3/4 dl soya  
1,5 dl Portvin, Madeira eller outspädd saft av svarta vinbär  
1 buljongtärning  
6 hela torkade enbär  
4 kryddpepparkorn  
4 svartpepparkorn  
en kvist färsk timjan eller 2 tsk torkad  
4–5 scharlottenlökar eller en gul lök  
en liten morot

Häll ner vetemjölet i en plastpåse. Lägg Ydreköttet och skaka om så att det täcks av mjöl. Ta fram en gryta med lock, så stor att den lagom rymmer hela köttbiten.

Skala lökarna och moroten. Lägg dem tillsammans med buljongtärning och kryddor i grytan. Häll på soya, öl och vin/saft.

Sjud köttet under lock. Det hela tar 60 till 90 minuter för. Kontrollera med en kättermometer: vid 75 grader är köttet genomstekt.

Vänd på köttbiten någon gång om lagen inte täcker.

Dra av grytan, men låt köttet ligga kvar i kokspadet i tio minuter.

Skär köttet i tunna skivor. Sila spadet i en såskastrull. Värm och smaka av med salt och peppar. Tillsätt eventuellt lite grädde.

Servera med kokt potatis eller ris. Lättkokta gröna bönor, broccoli, ugnsbakade lökar och fräst svamp är gott till.