

Oksespidsbryst med grøn perlespelt og gulerodspuré

4 personer

800 g oxespidsbryst eller klump

1 l vand

1 løg

4 laurbærblade

1 ½ spsk. salt

3 dl perlespelt

6 dl oksebouillon

1 meget stort løg, 225 g

2 bundter purløg, persille eller

kørvel eller blandet



500 g gulerødder

20 g smør

1 spsk. æbleeddike

1 tsk honning

2 fed hvidløg

4 kviste timian

Ca. 1½ time, heraf arbejdstid ca. 35 minutter

Kom oxespidsbrystet i en gryde, dæk med vand og tilsæt salt. Kog op og skum det hvide skum af med en hulske.

Skræl løget og skær det i grove stykker. Tilsæt det sammen med laurbærblade og kog nu under låg ca. 1½ time, til kødet er helt mørt.

Kog perlespelt som anvist på pakken, men udskift/tilsæt oksebouillon sammen med løg skåret i både.

Skyl og hak krydderurter meget fint og rør dem i spelten lige inden servering.

Skræl og skær gulerødderne i grove skiver. Riv i stedet på råkostjern eller lignende. Skræl og halver hvidløgsfed.

Smelt smør i en gryde ved middel varme. Vend gulerødderne heri et par minutter. Tilsæt hvidløg og timian-blade. Tilsæt eddike, honning og ½ dl vand og kog under låg 20 minutter.

Purer gulerødderne i en blender og smag til med salt og peber.

Tag kødet op af suppen, fjern alt fedt og skær det i skiver.

Energifordeling og -indhold pr. person:

Protein: 28%

Kulhydrat: 42%

Fedt: 30%

1700 kJ = 407 kcal

<https://voresmad.dk/opskrifter/oxespidsbryst-med-groen-perlespelt-og-gulerodspure>