

## Hot Chili

Oksesteg, varianter 2005-2015+2017 – 1 – rev. 1.6

### Fleksibel slowfood oksesteg med **Hot Chili**

slowfood også kaldet simremad..

Mange variationer – både til gæstebud samt for singler

#### Indledning

Vi skal have fat i godt 1. kilo okse – **bovstykket** eller **tykkam**. Bov er med og uden ben, og en tykkam bindes gerne som en rullesteg. Du kan også på tilbud finde kalve-/oksestumper – "gullaschkød" - stegetid ændres ned med ½ time.

Alle 4 varianter kan bruges, men tykkam kræver pga. sin højde en ændret håndtering – pres tykkam flad som bovstykket, hvis den skal i sauterpanden.

Ovn bruges vanemæssigt af mange, men her foretrækkes en god 28 cm. sauterpande med hvælvet glaslåg. Bruges ovnen i stedet for, så skal stegetider tilpasses temp. (NB slowfood), og om du bruger varmluft eller ej i din ovn.



Jeg har mange variationer af min chili oksesteg – bl.a. ses yderst tv. variationen med både lyse vindruer og en god håndfuld blåbær på toppen, flere kan ses her. [Billeder af tilberedningen](#).

# Hot Chili

Oksesteg, varianter 2005-2015+2017 – 1 – rev. 1.6

Hvad anvendes og hvor meget

<b>Antal personer:</b>	4-6 personer ved ~1.2 kg. oksekød
<b>Forberedelsestid:</b>	~20 minutter før + ~3-4 minutter under stegning
<b>Tilberedningstid:</b>	~2-3 timer stege-/simretid i sauterpande og slutresultat er "Well Done", på dansk <b>gennemstegt</b> .
<b>Udførelsen:</b>	Enkel og robust ret, nemt at gentage efter et par gange. Forberedelsestiden tager længst tid, og derefter vil stegen passe sig selv det meste af tiden.
<b>Tilbehør:</b>	Sauce dannes undervejs i panden. Dertil kan serveres frisk groft franskbrød i tykke skiver + kryddersmør. <b>Eller</b> frosne kartoffelbåde med skræl sættes i ovnen i slutningen af stegetiden; deres stegetid er på posen.

Antal personer og stegetid afhænger af størrelsen på stegen – ved ~1.2 kg. giver det ~2 timer simretid i en sauterpande (gennemstegt). Ved de 3. timers slow food så øges kun simretiden ved at skrue en anelse ned for varmen.

Her følger opskriften, hvorpå du kobler dine variationer. Alt kan besluttes efter situationen, hvad der er af tilbud, er på butikkens hylder samt årstiden.

## Ingredienser basisdel (din chili - se note)

- ~1.2 kg. bov m/u ben eller tykkam (bov m. ben + ~150g)
- Jomfru olivenolie til stegning ..**ikke** smør, margarine, andre olier !
- 0.7 kg. rodfrugt.. miks af gulerod, pastinak, rødbede og lign.
- ♦ 1. hel peberfrugt – deles og skæres i halve ringe
- 1. stort løg - deles og skæres i halve løgringe
- 1½-2 spiseske æblecidereddike efter smag
- (Evt. en stump kvist frisk timian efter smag og behag)
- Salt og peber efter smag
- Godt en halv liter vand.. skal dække gulerødderne helt.
- -- variationer/topping efter årstiden samt smag og behag --
- \* 250 g. søde vindruer - hele – sæson i eftersommeren
- \* 1-2 fed hvidløg – hakket **eller**
- \* 250 g. cherrytomater - hele **eller**
- \* 250 g. svampe/champignon - skæres i skiver **eller**
- \* 250 g. blåbær, ribs ell. et andet smagfuldt bær - hele
- \*\* Et bundt frisk persille - groft hakket eller små buketter
- \* Tilføjes retten undervejs      \*\* Drysses over retten før servering
- ♦ Tilføjes ikke i basisdel ved nedfrysning

## Hot Chili

Oksesteg, varianter 2005-2015+2017 – 1 – rev. 1.6

Læs opskriften og beskrivelsen som om at der er to dele samlet i en:

- I. Basisdel - steg med varianter af rodfrugter
- II. Variationer, forretningens og årstidens grønt, frugt, svampe og bær.

**Ingredienser** mærket med \* er hver for sig en *variation* af retten. Der vælges kun en af dem, men nogle kan faktisk kombineres og vil få den oldgammel sag som en oksesteg til en smagsmæssigt (umm) helt anderledes verden.

F.eks. **A** søde vindruer (ikke de kernefri), **B** svampe og cherrytomater fint sammen. **C** Svampe og blåbær ligeledes samt **D** svampe/champignon i skiver sammen med hele citronskiver – alle de nævnte lagt overalt øverst på retten.

**Note** om **Hot Chili**. For stærk chili vil utroligt nemt skjuler smagen af grønt, svampe og især de gode bær. Spild af penge og tid; brug chili med omtanke.

**Chili** (capsaicin - det stærke) bindes fremragende til fedtstoffer. Det er derfor chili ses drysset direkte på selve stegen. Derfra vil capsaicin selv koble sig til fedtstof i stegen og sive ud i saucen samt krydrer resten af retten.

Chili tilføjes derfor under alt grønt, bær, svampe etc., der afslutter retten og lægges på til sidst som topping.



..klik for pdf med flere billeder af selve tilberedningen og flere forskellige variationer.

## Hot Chili

Oksesteg, varianter 2005-2015+2017 – 1 – rev. 1.6

**Stegetid** for kød, grønt og frugt mm. er forskelligt. Grøntsager/svampe/bær bliver udkogte, og de mister bid samt gode vitaminer ved lang stegetid. For at få bid og bibeholde smagen i grønt og ingredienser, så forberedes og indgår de i en lag på lag af tilføjelser: Kød•rodfrugt•chili•grønt•bær•evt. krydderi.

**0** Rodfrugter rengøres, skæres i mundrette bidder og samles i skåle, så de er klar til 2a+2b. Ligeledes rengøres, skylles, evt. hakkes eller deles den valgte variation til sin skål – ved tidsnød udføres denne del efter **1** herunder, men husk nu lige på at lette på låget og tilføj stegen lidt af de nævnte grøntsager.

**1** Olivenolie varmes op til stegetemp. Kød brunes på panden under høj temp. indtil overfladen er lukket. Derefter hældes vand ved, og få stk. gulerødder + øvrige rodfrugter drysses i vandet omkring stegen, samt få peber- og løgringe lægges oven på stegen, samt salt (evt. friskkværnet peber) tilføjes.

Når vandet igen er i kog skrues ned for varmen. Nu står stegen og simrer den næste tid – check og spæd op med lidt vand, der **skal** dække rodfrugterne.

**2a** Over halvt gennem stegning (~80-140 min) vendes stegen; din chili fordeles over kødet, og der stables gulerødderne/rodfrugter omkring stegen, samt der efterfyldes med vand, så rodfrugt er dækket og låget sættes igen på.

**2b** Efter 10 min. lægges pastinak etc. over gulerødder/rodfrugter og halve peberringene stables oven på pastinak/rødbede samt over selve stegen, og der afsluttes med at fordele de halve løgringene i det næste lag overalt ovenpå.

**Indkog evt. sauce lidt.** Tag låget af i kort tid ca. 20 min. før retten er færdig, men selv ~5 min. indkogningstid vil kræve dig tilstede nær ved stegen !

**3** ~15 min. før slut tilføjes (toppes) med de valgte \* variant(er). Blåbær/andre bær stables oven på selve stegen, så saft, smag og farve siver ned til stegen, og små bunker *variation* kan fordeles dekorativt rundt omkring.

Låget på igen og nu mangler retten kun, at det øverste lag bliver færdigt.

*De første par gange retten prøves vil dit tidsforbrug helt naturligt blive lidt mere end anført. Derefter, når du har forberedt dig til ovenstående, så glider det nemt, og så får du dine lange perioder fri til andre hyggelige formål.*

*Dele af forberedelsen **0** især vedr. topping og tilbehøret til stegen, brødet og kryddersmør eller kartoffelbåde, det er der rigeligt tid til under stegningen.*

## Hot Chili

Oksesteg, varianter 2005-2015+2017 – 1 – rev. 1.6

### Oksesteg for singler

I hovedtræk udføres alt som allerede beskrevet, men der kan jo frit ændres og skaleres ned på rodfrugterne mm. i det følgende.

#### Når retten fryses

Hvis det ønskes at retten eller portioner **fryses**, så ændres processen, således det kun er basisdelen - ♦ af stegen, og *uden \* topping*, der omgående indfryses i de ønskede portioner straks efter den er færdig.

Dele, der er mærket med \* + ♦, tilføjes først når portionen igen er tøet op. Det er grønt og bær, som ved frost mister struktur mm. samt bliver slasked.

#### Når retten sættes på køl

Mængden af rodfrugter vil ændres, og der bruges 1 hel peber + løg ved hver tilberedning, dvs. at den totale mængde af grøntsager tilpasses portionen.

Når dele af retten skal gemmes i **køleskab** efter tilberedning, skal der som ved frost på et senere tidspunkt tilføjes grønt for 2-3 gange måltider oksesteg.

Stegen + tiloverbleven grønt kan forblive på panden, der så smækkes i køleskabet. Eller alt flyttes til en beholder incl. enhver væske mm. fra panden, da der her er masser af kraft og smag. Opbevaring som andet maks. 5-7 dage.

Der anvendes lidt mindre af rodfrugterne den 1. gang retten tilberedes (= svarende til 2 portioner). Rodfrugt, peber og løg er bedst helt friskskåret.

Den resterende mængde grøntsager kan vælges købt friske hver gang eller f.eks rodfrugter ligger i køleskabet, indtil næste gang stegen skal tilberedes.

## Hot Chili

Oksesteg, varianter 2005-2015+2017 – 1 – rev. 1.6

**2a** Panden (med steg og grøntsager) opvarmes igen<sup>1</sup>, og når væden i bunden bliver flydende, så fiskes steg og grøntsager over på en tallerken, og dine nye gulerødder / rodfrugter tilføjes sammen med mere vand, så de er dækket.

Bring rodfrugter og vandet i kog, hvorefter der skrues ned til det hele simrer.

**2b** Efter ~10 min. simren, så kan oksekødet flyttes fra tallerken og over på gulerødder / rodfrugter, samt evt. nye pastinak mm. tilføjes og det resterende grønt fra den sidste gang tilføjes ovenpå som det næste lag.

Nyt lag friske halve peber- og løgringe tilføjes også lag på lag, helt som da retten blev lavet den første gang, og herefter simres der i ~20 min. Stegetiden testes nemt ved, at der stikkes en gaffel i rodfrugterne.

Punkt **2a+2b** kan nu gentages flere gange indtil det er slut med selve oksestegen.

---

<sup>1</sup> **Ved opvarmning** huskes der hver gang på, at stegen skal have en høj kernetemperatur på minimum ~65-70 grader.