



Italiensk råkost og grillet oksebøf

Blomkål, fennikel og rucola med lidt inspiration fra Italien. Det er rigtig godt. Vi servere salaten til grillstegte oksebøffer men en grillstegt kotelet passer også godt til.

★ ★ ★ ★ ★ (0)

[Bedøm opskrift](#)



30 min

Jun – Okt

Dagligt grønt

Lav på gluten

Lav på laktose

Ingredienser

4 pers.

1 lille blomkål

1 fennikel

50 g hel parmesanost

50 g pinjekerner

1 håndfuld rucola

Reven skal og saft af 1 økologisk citron

2 spsk. ekstra jomfru olivenolie

Salt og peber

4 oksebøffer

Salt og peber

Tilbehør

Kogte kartofler

Opskrift og styling: Lone Kjær

Foto: Henrik Freek

Tilberedning

- 1 Snit blomkål og fennikel fint. Brug evt. et mandolinjern. Vend blomkål med fennikel, høvlet parmesanost, ristede pinjekerner og rucola.
- 2 Vend salaten med citronskal og dryp citronsaft og olivenolie over. Krydr med salt og peber.
- 3 Krydr oksebøfferne med salt og peber og steg dem - gerne på grillen eller på en grillpande i ca. 3 minutter på hver side.
- 4 Server med blomkålssalat og kartofler.

