



# Μοσχάρισο φιλέτο σοτέ με σάλτσα Bearnaise

30'

Χρόνος  
Εκτέλεσης

10'

Χρόνος  
Ψησίματος

2

Μερίδες

2

Βαθμός  
Δυσκολίας



## Μέθοδος Εκτέλεσης

Για τη σάλτσα Bearnaise

- Τοποθετούμε ένα **τηγάνι** σε μέτρια φωτιά. Βάζουμε το βούτυρο και αφήνουμε μέχρι να λιώσει και να αρχίσει να βράζει.
- Βάζουμε στο πολυμηχάνημα με τα μαχαιρία τους κρόκους, τη μουστάρδα, το ξίδι, αλάτι, πιπέρι και χτυπάμε να ομογενοποιηθούν τα υλικά.
- Ρίχνουμε πάρα πολύ αργά το καυτό βούτυρο συνεχίζοντας να χτυπάμε το μείγμα. Συνεχίζουμε τη διαδικασία μέχρι να δέσει η σάλτσα.
- Προσθέτουμε το εστραγκόν και χτυπάμε.
- Μεταφέρουμε σε μπολ και αφήνουμε στην άκρη. Αν σφίξει πολύ το μείγμα μπορούμε να αραιώσουμε με λίγο νερό.

Για το μοσχάρι

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180° C στον αέρα.
- Τοποθετούμε ένα τηγάνι σε δυνατή φωτιά. Θέλουμε ιδανικά το τηγάνι να έχει μεταλλικό χερούλι και να μπαίνει στον φούρνο.
- Βάζουμε στο φιλέτο ελαιόλαδο, αλάτι, πιπέρι και βάζουμε στο τηγάνι. Ψήνουμε για 2-3 λεπτά να πάρει χρώμα και γυρνάμε από την άλλη πλευρά.
- Προσθέτουμε το σκόρδο, το θυμάρι, το δεντρολίβανο, το βούτυρο και μεταφέρουμε στον φούρνο. Ψήνουμε για 7-10 λεπτά.
- Αφαιρούμε και αφήνουμε 1-2 λεπτά να ξεκουραστεί.

Για το σερβίρισμα

- Τοποθετούμε ένα τηγάνι σε δυνατή φωτιά και προσθέτουμε το βούτυρο.
- Προσθέτουμε τα λαχανάκια Βρυξελλών, τις πατάτες, τα καρότα, αλάτι, πιπέρι και σοτάρουμε 2-3 λεπτά να πάρουν χρώμα.
- Αφαιρούμε και σερβίρουμε με το φιλέτο, τα σάλτσα και θυμάρι.

## Συστατικά

Για τη σάλτσα Bearnaise

- 200 γρ. βούτυρο
- 6 κρόκους, από μεσαία αβγά
- 30 γρ. μουστάρδα
- 10 γρ. ξίδι, λευκό
- αλάτι
- πιπέρι
- 1 κ.σ. εστραγκόν

Για το μοσχάρι

- 300 γρ. μοσχάρι, φιλέτο
- 1 κ.σ. ελαιόλαδο
- αλάτι
- πιπέρι
- 1 σκ. σκόρδο
- 1 κ.σ. θυμάρι
- 3 κλ. δεντρολίβανο
- 1 κ.σ. βούτυρο

Για το σερβίρισμα

- 1 κ.σ. βούτυρο
- 500 γρ. λαχανάκια Βρυξελλών, βρασμένα
- 500 γρ. πατάτες baby, βρασμένες
- 500 γρ. καρότα baby, βρασμένα
- αλάτι
- πιπέρι
- θυμάρι

## Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

1252 Θερμίδες (kcal)	119.0 Λιπαρά (γρ.)	64.0 Κορ.Λίπη (γρ.)	3.3 Υδατ/κες (γρ.)
63%	170%	320%	1%
1.8 Σάκχαρα (γρ.)	42.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	0.7 Φυτικές Ίνες (γρ.)	2.3 Αλάτι (γρ.)
2%	84%	3%	38%