



## Tatar - klassisk dansk - på rugbrød



Af Betina Repstock

### Det skal du bruge

#### 4 personer

600 g hakket kød, 2-3 % fedt,  
inderlår, tykstegsfilet eller mørbrad  
4 skraver rugbrød, 180 g

4 skalotteløg, 120 g

8 cornichoner, 24 g

1 bæger kapers, 45 g

4 æg

1 bæger revet peberrod, 50 g eller

4 spsk frisk revet

4 spsk pickles

Salt og peber

### Sådan gør du

1. Form kødet til 4 flade "bøffer".
2. Læg hver "bøf" på en skive brød på hver sin tallerken.
3. Pil løg og skær dem i ringe, hak cornichonerne.
4. Del æggeblommer fra hviderne.
5. Top nu alle ingredienser pænt oven på kødet.
6. Lav en lille fordybning i midten, og læg en æggeblomme på hver tatar. Krydr med salt og peber.  
Og klip purløg over.

*En rørt tatar kan evt. laves af overstående ingredienser smagt til med:*

1-2 spsk cognac

## Pynt

½ bundt purløg

⌚ Ca. 25 minutter

1 spsk ketchup

Lidt engelsk sauce

Et nip tabasco

1-2 tsk grov sennep

*Eller det kan være en mere fræk en med:*

Et hakket æble

En dusk estragon

1 spsk mayonnaise

Et bundt hakket forårsløg

Og måske en lille hakket rød chili.

Men lige meget hvad der krydres med, er det kun lidt af hver, så kødsmagen stadig er der, og husk alt røres først sammen lige inden servering og altid koldt. Undlad evt. æggeblommen da den godt kan blive lidt for meget.

## Tips

- Rørt tatar serveres i Frankrig med pommes frites og grøn salat og hedder så Steak Tatar. I Danmark vil ristet rugbrød passe godt til.



## ENERGIFORDELING

**Energifordeling og -indhold pr. person**

Protein 47%

Kulhydrat 28%

Fedt 25%

1480 kJ – 355 kcal

