

Citronkokt rostbiff med rosmarin

Slå till och koka ihop en modern, fräsch husman på 25 minuter.



Ingredienser, 4 portioner

- 500 g rostbiff, i bit
- 4 dl vatten
- 2 msk konc kalvfond
- 2 lagerblad
- rivet skal och pressad saft av ½ citron
- 2 purjolökar
- 250 g broccoli
- 2 dl lätt crème fraiche
- 1 tsk rosmarin
- 2 krm salt, gärna gourmetsalt

Gör så här

Skär köttet i ½ cm tjocka skivor och sedan i bitar. Koka upp vatten, fond, lagerblad och pressad citron i en gryta. Lägg i köttet och låt det koka under lock 15–25 min.

Skär purjolök och broccoli i bitar. Lägg ner dem i grytan och koka ytterligare 3–4 min. Blanda lätt crème fraiche, citronskal och rosmarin. Klicka en del av såsen över köttet och strö över salt.

Servera med kokta bönor och resten av såsen.

Näringsvärden	Per portion inkl. tillbehör
Energi	275 kcal
Protein	32 g
Kolhydrat	9 g
Fett	12 g
