

Franska örtfärsbiffar

Goda örter och vitlök gör köttfärsbiffarna franskinspirerade. Servera med ugnstekta grönsaker och en smal sås.



Ingredienser, 4 portioner

- 400 g nötfärs, 10 % fett
- ¼ tsk salt
- 1 krm svartpeppar
- 2 tsk franska örter
- 1 pressad vitlöksklyfta
- 1 dl Kelda lagalätt
- 2 tsk smör

Sås:

- 1 ½ dl Kelda lagalätt
- 2 tsk konc kalvfond
- 1 tsk soja
- ½ tsk franska örter

Ugnstekta grönsaker:

- 400 g potatis
- 600 g grönsaker t ex morötter, rödlök
- 2 tsk smält smör
- ½ tsk salt
- 1 krm svartpeppar

Näringsvärden	Per portion inkl. tillbehör
Energi	355 kcal
Protein	25 g
Kolhydrat	29 g
Fett	15 g

Gör så här

Börja med grönsakerna: Sätt ugnen på 225°. Skala potatis, morötter och lök. Skär allt i bitar eller klyftor. Lägg smöret i en liten långpanna och låt det smälta i ugnen. Ta ut långpannan. Lägg i grönsakerna, krydda och vänd runt. Stek i mitten av ugnen ca 30 minuter.

Blanda färs, salt, peppar, örter, vitlök och gräddmjölk. Forma färsen till 8 biffar. Stek dem i smör i en teflonpanna ca 3 minuter på varje sida. Ta upp dem.

Häll gräddmjölk, fond, soja och örter i pannan. Låt det koka upp. Häll såsen över biffarna.

Servera med grönsakerna.
