

Bøf med kartoffelgratin og appelsinstegte bønner



HJERTEFORENINGEN



Vidste du...

at når du camperer på en DK-CAMP plads støtter du Hjerteforeningen.

Bøf med kartoffelgratin og appelsinstegte bønner

Ingredienser (4 personer)

800 g kartofler
2 små løg
2 æg
2 spsk kartoffelmel
6 dl letmælk
1 dl friskrevet parmesan
salt og peber
revet muskatnød

Appelsinstegte bønner:

2 appelsiner
2 fed hvidløg
2 rødløg
1 spsk raps- eller olivenolie
500 g grønne bønner
½ spsk friske timianblade
1-2 spsk honning

4 bøffer af oksefilet, ca. 600 g

Tilberedning

Skræl kartoflerne, pil løgene og skær dem i tynde skiver. Pisk æg, kartoffelmel og de øvrige ingredienser til æggemassen sammen. Krydr med salt, peber og revet muskatnød. Læg kartofler og løg i et ildfast fad, hæld æggemassen over og bag gratinen ved 200 grader i ca. 1 time. Skræl appelsinerne, skær dem i skiver og skær skiverne i kvarte. Pil hvidløgsfeddene og hak dem groft. Skær rødløg i både. Varm olien på en pande og svits løg sammen med grønne bønner, hvidløg, salt, peber, timian og honning. Når løgene er klare, og bønnerne er møre efter ca. 5 minutter vendes appelsinstykkerne i. Smag til med salt og peber. Krydr bøfferne med salt og peber og steg dem på en grillpande i ca. 3-4 minutter på hver side inklusive bruning. Stegetiden afhænger af bøffens tykkelse, og hvor rød man ønsker sin bøf. Servér med kartoffelgratin og appelsinstegte bønner.

Energi pr. person:

2800 kJ (660 kcal), Fordelt på: protein 32 %, kulhydrat 44 %, fedt 24 % (18 g)



HJERTEFORENINGEN

