



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Mørbradbiff med ovnsbakte poteter, brokkoli og bearnéssaus

Ovnsbakte poteter og grønnsaker

350 g poteter

1 stk rødløk

½ stk brokkoli

Mørbradbiff

300 g mørbrad

½ ss smør ^B

Bearnéssaus

½–1 pakke bearnéssaus

bakepapir (kan sløyfes) ^B

olje ^B

salt ^B

pepper ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft. Ta kjøttet ut av kjøleskapet, og la det ligge på benken frem til det skal brukes.
2. **Ovnsbakte poteter og grønnsaker:** Skyll og kutt potetene i fire. Fordel potetene utover et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek potetene i ovnen i 20–25 minutter, eller til de er gylne og gjennomstekte.
3. **Ovnsbakte poteter og grønnsaker, fortsettelse:** Skrell og kutt rødløken i båter. Kutt brokkolien i fire, gjennom stilkfestet på langs. Vend brokkolien og løken sammen med potetene, når det gjenstår omtrent 15 minutter av potetenes steketid.
4. **Mørbradbiff:** Varm opp en stekepanne til høy varme, og ha i litt olje. Krydre kjøttet med salt og pepper. Stek kjøttet i 1–2 minutter, eller til kjøttsaften pipler ut på oversiden. Snu kjøttet, og ha i ½ ss smør. Stek det i omtrent 1–2 minutter til, eller til kjøttsaften pipler ut på den andre siden. Legg kjøttet over på en tallerken og hell stekesjyen over.
5. **Bearnéssaus:** Hell sausen over i en liten kjele, og kok opp på middels varme under omrøring.
6. God middag!

TIPS!

Mørbraden sitter midt mellom låret og ryggen, og er det møreste stykket på låret. Kjøttet er mørt og magert, som gjør det til et godt biffalternativ. Husk å la det hvile litt før du setter kniven i det. Da holder den bedre på kjøttsaften.