



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 <sup>B</sup>

## Bearnéssaus

½–1 pakke bearnéssaus  
bakepapir (kan sløyfes) <sup>B</sup>  
olje <sup>B</sup>  
salt <sup>B</sup>  
pepper <sup>B</sup>

<sup>B</sup> 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 gygne 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.