



Bildet kan avvike noe fra virkeligheten

Mørbradbiff med urtesmør og hvitløksstekte grønne bønner

Ovnsbakte potetstaver
1 stk bakepotet

Mørbradbiff
180 g mørbrad

Urtesmør
½–1 pakke urtemiks
2 ss smør ^B

Grønne bønner
150 g grønne bønner
½–1 stk hvitløksfedd

bakepapir (kan sløyfes) ^B
olje ^B
salt ^B
pepper ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 200 grader varmluft. Ta kjøttet og smøret ut av kjøleskapet, og la det ligge på benken frem til det skal brukes.
2. **Ovnsbakte potetstaver:** Skyll og kutt poteten i staver. Fordel potetstavene på et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek potetstavene i ovnen i 20–25 minutter, eller til de er gylne og gjennomstekte.
3. **Mørbradbiff:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Krydre kjøttet med salt og pepper, og stek det i 2–3 minutter på hver side, til den får en jevn stekeskorpe. Legg kjøttet på en tallerken, og la det hvile frem til servering.
4. **Kryddersmør:** Rør sammen 2 ss romtemperert smør og urtemiksen i en skål. Krydre med salt og pepper.
5. **Grønne bønner:** Skyll og fjern endene på de grønne bønnene. Skrell og finhakk hvitløken. Varm opp stekepannen fra punkt 3 til middels varme, og ha i litt ny olje. Stek bønnene og hvitløken i 2–3 minutter. Krydre med salt og pepper.
6. **Servering:** Topp biffen med kryddersmøret ved servering.

TIPS!

Bak poteten hel i ovnen i stedet! Stikk poteten lett med en gaffel, og pakk den inn i aluminiumfolie. Stek poteten i ovnen ved 200 grader i omtrent 1 time, til den er gjennomstekt.