



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



20 - 30 MIN. TILBEREDNING

# Hakkebøf bearnaise med stegt peberfrugt og tomat

## Det skal du bruge

400 g kartofler  
300 g hakket oksekød  
1 stk gul peber  
2 stk tomater  
1½ dl bearnaisesauce

## Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

## Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen og varm op til 200°C (Varmluft).
- 2 **Bagte kartofler:** Skær kartoflerne i halve og bland med lidt olie, salt og peber. Fordel dem på en bageplade med bagepapir og bag dem i 15-20 min.
- 3 **Hakkebøffer:** Form kødet til hakkebøffer, brug gerne en kniv til at hakke dem på begge sider. Krydr bøfferne med groft salt og lad dem stå tildækket til de skal steges.
- 4 Skyl og tør peberfrugt og tomater. Fjern kernerne fra peberfrugten og skær den i tynde strimler. Skyl tomaterne og skær dem i både.
- 5 Varm en (grill)pande op ved høj varme og tilsæt en smule olie. Brun bøfferne ved høj varme, så de får en stegeskorpe. Krydr med peber, skru ned og steg videre ca. 3-4 min på hver side, så er bøffen medium. Tag bøfferne af varmen og læg på et fad.
- 6 **Bearnaisesauce:** Varm imens saucen forsigtigt op i en lille gryde eller i en skål i microovn. Den må ikke koge for meget, den skal blot gennemvarmes.
- 7 **Stegte grøntsager:** Skru op for panden igen og tilsæt peberfrugt. Lynsteg ca. 1 min og vend dem jævnlige. Tilsæt tomatbåde og vend godt rundt. Smag til med lidt salt og peber og læg blandingen på fadet ved siden af bøfferne. Servér bøffer med bagte kartofler og bearnaise.

## Tips:

Tilsæt evt lidt vand til saucen, hvis du vil have den mindre tyk.

## Allergener

Æg

## Vidste du at...

Vi altid skriver antal holdbarhedsdage inkl. leveringsdagen på hver opskrift. På den måde kan du planlægge, i hvilken rækkefølge retterne bør spises.

Du kan bruge anbefal-linket på dine sider, så både du og dine venner kan få en god deal.



## Næringsværdier

|                         |                     |
|-------------------------|---------------------|
| Energi pr. portion:     | 4.164 kj / 995 kcal |
| Indhold                 | Pr. portion         |
| Fedt                    | 77,0 g              |
| heraf mættede fedtsyrer | 9,0 g               |
| Kulhydrat               | 39,6 g              |
| heraf sukkerarter       | 9,8 g               |
| Protein                 | 35,9 g              |
| Salt                    | 1,8 g               |
| Kostfibre               | 5,8 g               |