



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



20 - 30 MIN. TILBEREDNING

Grillet hakkebøf med bearnaise, grillet peberfrugt og tomat

Det skal du bruge

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

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1** Tænd grillen, hvis du ønsker at tilberede retten på grill. Ellers tænd ovnen og varm op til 200°C (Varmluft).
- 2** **Bagte kartofler:** Skær kartoflerne i halve og bland med lidt olie, salt og peber. **Grill:** Læg dem i en alubakke eller pak dem i 4 pakker med dobbelt stanniol og grill på direkte varme under låg ca. 20 min. Hold øje med dem, da temperaturen kan variere meget. **Ovn:** 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 peber, lad dem stå tildækket til de skal steges.
- 4** **Grill:** Brun bøfferne af på direkte varme. Flyt dem til indirekte varme og steg færdig ca. 10 min. i alt. Vend dem undervejs. **Pande:** Varm en pande op ved høj varme og tilsæt en smule olie. Brun bøfferne ved høj varme, så de får en stegeskorpe. 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.
- 5** **Grillet peberfrugt og tomat:** Del peberfrugt og tomat i kvarte. **Til panden:** Skyl og tør peberfrugt og tomater. Fjern kernerne fra peberfrugten og skær den i tynde strimler. Skyl tomaterne og skær dem i både.
- 6** **Bearnaise:** Kom saucen i en lille gryde og varm den op ved lav varme (Max 60°C) under omrøring. Kan også varmes emballagen i en gryde med vand 60°C i ca. 5 min.
- 7** **Grøntsager på grill:** Kom peberfrugteren og tomat på direkte varme, grill dem på begge sider 1-2 min. læg dem i en skål og vend dem med salt og peber. **Grøntsager på pande:** 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, Laktose, Mælk

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:	3.003 kj / 718 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	45,3 g
heraf mættede fedtsyrer	13,5 g
Kulhydrat	40,5 g
heraf sukkerarter	10,2 g
Protein	37,0 g
Salt	1,8 g
Kostfibre	5,8 g