



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Smørstekt mørbrad med bearnaisesaus, byggkornsalat med ovnsbakte beter og syrlig rødløk

Ovnsbakte beter og grønnkål

1 stk rødbete
1 stk gulbete
50 g grønnkål

Byggkorn

125 g byggkorn
1 pakke
grønnsaksbuljong
🏠 ½ ss smør

Syrlig rødløk

1 stk rødløk
1 stk sitron
🏠 1 ts sukker

Smørstekt mørbrad

300 g mørbrad
🏠 ½ ss smør

Bearnaisesaus

½ pakke bearnéssaus

🏠 bakepapir (kan sløyfes)
🏠 olje
🏠 salt
🏠 pepper

- 1 Varm opp stekeovnen til 210 grader varmluft.
- 2 **Ovnsbakte beter og grønnkål:** Skrell betene (bruk gjerne plastikkhansker). Kutt betene i terninger på omtrent 2x2 cm. Fordel betene utover et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek betene i ovnen i omtrent 20 minutter, eller til de er møre. Vend inn grønnkålen når det gjenstår 5 minutter av betenes steketid.
- 3 **Byggkorn:** Kok byggkornene som anvist på pakken, men ha buljongen i kokevannet.
- 4 **Syrlig rødløk:** Skrell og kutt rødløken i tynne skiver. Del sitronen i to. Ha løken i en sikt, og skyll den i kaldt vann for en mildere smak. Ha løken i en bolle, og klem over saften fra sitronen, 1 ts sukker og litt salt. Bland godt, og la løken marinere i laken frem til servering.
- 5 **Smørstekt mørbrad:** Krydre kjøttet med salt og pepper. Varm opp en stekepanne til høy varme, og ha i litt olje. Stek kjøttet i 30 sekunder på hver side. Skru ned til middels varme, og ha i ½ ss smør. Øs smøret over kjøttet i 1 minutt. La kjøttet hvile på en tallerken i 2 minutter før servering.
- 6 **Byggkornsalat med ovnsbakte beter og grønnkål:** Sil vannet av de ferdigkokte byggkornene. Vend inn de ovnsbakte betene og grønnkålen, og ½ ss smør. Krydre med salt og pepper.
- 7 **Bearnaisesaus:** Hell sausen over i en liten kjele, og varm opp på middels varme under omrøring.

Tips fra kokken: Ha litt revet sitronskall i byggkornene for en friskere smak.