

# Biff i curry

🕒 20 min

## Energifördelning

**486**

kcal per  
portion



	kcal	%
Fett	96	20
Kolhydrater	276	57
Protein	114	24

4

Portio...

## Ingredienser

### Mängd

Mängd		kcal/portion
2 st	röda äpplen i skivor	35 kcal
50 g	finhackad gul lök	4 kcal
2 msk	Matolja	62 kcal
5 g	Curry	-
1 st	Kanelstång	-
1 st	köttbuljongtärning	7 kcal
400 g	krossade tomater	26 kcal
400 g	lövbiff i strimlor	103 kcal
0 g	Salt och peppar	-
3 dl	jasminris, okokt	220 kcal
100 g	Isbergssallad	4 kcal
100 g	Mango	17 kcal
100 g	Honungsmelon	9 kcal

## Instruktioner

Fräs äpplen och lök i hälften av oljan i en stekpanna. Strö på curry och kanelstång. Lägg över det stekta i en gryta. Tillsätt köttbuljongtärningen och krossade tomater. Låt grytan koka under lock. Stek köttet hastigt i stekpannan och lägg över det i grytan. Salta och peppra. Servera med jasminris och sallad.