

# Biff med gräddkockt blomkål

🕒 30 min

## Energifördelning

**318**

kcal per  
portion



	kcal	%
Fett	141	45
Kolhydrater	18	6
Protein	158	50

4

Portio...

## Ingredienser

Mängd		kcal/portion
20 g	Några persiljekvistar	2 kcal
1 msk	Smör	25 kcal
1 g	Pepparmix	-
600 g	Ryggbiff	185 kcal
2 msk	Hackad bladpersilja	-
1 g	Salt och peppar	-
1 dl	Riven stark ost	45 kcal
1 dl	Matlagningsgrädde 15 % fett	41 kcal
300 g	Blomkål	21 kcal

## Instruktioner

Tillbehör: Sallad och kvisttomater

Skär blomkålen i buketter och koka i lättsaltat vatten några minuter. Häll av vattnet och tillsätt grädde och ost. Låt koka ihop och smaka av med salt och peppar. Håll varmt. Strö på salt och pepparmix på biffarna och bryn dem i smör några minuter per sida. Servera med den gräddkokta blomkålen, sallad och tomater. Dekorera med en persiljekvist.