

Biff med krispiga potatisar och dragonsås (Coop Hälsokasse)

🕒 40 min

Energifördelning

348

kcal per
portion



	kcal	%
Fett	123	35
Kolhydrater	100	29
Protein	124	36
Alkohol	1	0

4

Portio...

Ingredienser

Mängd		kcal/portion
40 g	Babyspenat	2 kcal
0.5 tsk	Svartpeppar	-
1 tsk	Salt	-
500 g	Rostbiff	148 kcal
2 msk	Olivolja	66 kcal
10 g	Köttbuljongtärning	3 kcal
2 dl	Mjök, standard 3%	30 kcal
2 msk	Matlagningsvin, vitt	2 kcal
1 msk	Dragon, torkad	-
1 st	Lök, gul	10 kcal
1 tsk	Salt	-
500 g	Potatis	88 kcal

Instruktioner

1. Sätt ugnen på 250°. Skala och koka potatisen i saltat vatten 5-8 min. Häll ut vattnet genom ett durkslag och ruska runt potatisarna så de blir lite rufsiga runt om.
2. Lägg på en plåt och ringla över olja och salta. Rosta potatisarna mitt i ugnen ca 20 min. Rulla runt potatisen nån gång så de blir krispiga och gyllene.
3. Stek lök mjuk i en kastrull utan att få färg. Tillsätt dragon, vin, mjök och smula ner buljongen. Koka ihop till en sås, ca 5 min.
4. Skär köttet i skivor och hetta upp en stekpanna. Stek på båda sidor i olja, ca 2 min. Salta och peppra.
5. Låt köttet vila 3 min och servera sedan med den krispiga potatisen och spenat.