

# Het Biff Stroganoff

🕒 30 min

## Energifördelning

**584**

kcal per  
portion



	kcal	%
Fett	188	32
Kolhydrater	214	37
Protein	182	31

4

Portio...

## Ingredienser

Mängd		kcal/portion
500 g	strimlad biff (av nöt)	234 kcal
100 g	finhackad gul lök	8 kcal
100 g	champinjoner i skivor	7 kcal
2 msk	margarin, ev mjölkfritt	54 kcal
2 msk	tomatpuré	4 kcal
2 msk	senap	13 kcal
1.5 msk	vetemjöl	12 kcal
2 dl	vatten	-
0.5 st	buljongtärning	3 kcal
0.5 tsk	sambal oelek	-
1 dl	gräddfil, ev låglaktosgräddfil (valio)	35 kcal
0 tsk	salt och peppar	-
2.5 dl	jasmineris	183 kcal
200 g	grönsaksblandning, örter majs paprika	33 kcal

## Instruktioner

Stek biff, lök och champinjoner i margarin en teflonpanna. Salta och peppra. Stek lite i taget och lägg sedan över det stekta i en gryta. Tillsätt tomatpuré, senap och vetemjöl. Rör om så att allt blandar sig.

Vispa ur stekpannan med vatten och buljongtärning. Tillsätt buljongen till köttet. Rör och låt Stroganoffen koka i 5 minuter. Smaka av med sambal och ev mer salt och peppar. Rör till sist ner gräddfilen. Servera med kokt ris och grönsaksblandning som fått koka med de sista 5 minutrarna.