

Pepparrotsfylld biff med potatis och gräddsås

🕒 40 min

Energifördelning

414

kcal per
portion



	kcal	%
Fett	91	22
Kolhydrater	207	50
Protein	116	28

4

Portio...

Ingredienser

Mängd		kcal/portion
400 g	lövbiff eller tunn ryggbiff	103 kcal
2 tsk	pepparrot	1 kcal
3 msk	svensk, stark och grovkornig senap	19 kcal
31.5 g	kapris	2 kcal
1 klyfta	vitlök, pressad	1 kcal
1 krm	socker	1 kcal
0 g	salt och peppar	-
1 msk	margarin	27 kcal
1 kg	potatis	175 kcal
1.5 dl	vatten	-
1 dl	lättcreme fraiche	43 kcal
1.5 msk	vetemjöl	12 kcal
1 msk	kalvfond	1 kcal
1 st	paprika i bitar	7 kcal
100 g	vindruvor	19 kcal
100 g	isbergssallad eller annan sallad	4 kcal

Instruktioner

Lägg köttskivorna på en skärbräda. Blanda pepparrot, senap, kapris, vitlök, socker, salt och peppar i en skål. Lägg en klick av pepparrotsröran på köttskivorna. Vik ihop och fäst med en tandpetare. Stek köttet i margarin i en stekpanna. Salta och peppra.

Lägg köttet åt sidan. Häll vattnet i stekpannan. Rör med en visp. Häll skyn i en kastrull. Tillsätt creme fraiche, mjöl och kalvfond. Låt såsen koka under omrörning i 5 minuter.

Servera med kokt potatis och sallad.