

Saltrostad potatis och palsternacka med lövbiff och kryddsmör (Coop

Häloskasse)

🕒 40 min

Energifördelning

458

kcal per
portion



| | kcal | % |
|-------------|------|----|
| Fett | 182 | 40 |
| Kolhydrater | 145 | 32 |
| Protein | 130 | 28 |

4

Portio...

Ingredienser

| Mängd | | kcal/portion |
|---------|-------------------|--------------|
| 500 g | Palsternacka | 81 kcal |
| 500 g | Potatis | 88 kcal |
| 200 g | Körsbärstomat | 13 kcal |
| 1 msk | Olivolja | 33 kcal |
| 1 msk | Flingsalt | - |
| 500 g | Biff | 129 kcal |
| 1 tsk | Salt | - |
| 0.5 tsk | Svartpeppar | - |
| 1 msk | Smör 80 % fett | 25 kcal |
| 50 g | Smör 80 % fett | 89 kcal |
| 1 msk | Persilja, blad | - |
| 2.5 g | Curry | - |
| 0.5 tsk | Dragon, torkad | - |
| 0.5 tsk | Worcestershiresås | 1 kcal |
| 0.5 tsk | Cayennepeppar | - |
| 1 krm | Salt | - |

Instruktioner

1. Sätt ugnen på 225°. Skala palsternackorna och skär i mindre bitar om de är stora. Dela potatisarna.
2. Fördela palsternacka, potatis och tomater på en plåt. Ringla över oljan och ruska runt plåten. Rosta mitt i ugnen ca 30 min. Salta.
3. Blanda alla ingredienser till kryddsmöret. Salta och peppra lövbiffen. Stek eller grilla köttskivorna i smör, ca 30 sek per sida. De ska få fin färg men inte bli torrstekta.