

# Snabblagad biff stroganoff (Coop Hälsokasse)

Coop Hälsokasse

🕒 25 min

## Energifördelning

**308**

kcal per  
portion



	kcal	%
Fett	49	16
Kolhydrater	139	45
Protein	120	39

4

Portio...

## Ingredienser

Mängd		kcal/portion
400 g	Biff	103 kcal
0.5 msk	Smör 80 % fett	12 kcal
1 tsk	Svartpeppar	-
1 st	Gul lök, strimlad	10 kcal
3 msk	Fransk senap	11 kcal
400 g	Krossade tomater	26 kcal
1 st	Köttbuljongtärning	7 kcal
1 dl	Mjök, mellan 1,5%	12 kcal
1 tsk	Salt	-
600 g	Potatis	105 kcal
250 g	Broccoli	22 kcal

## Instruktioner

1. Strimla biffen. Hetta upp smör i en het stekpanna, bryn köttet i omgångar, salta och peppra. Tillsätt lök och bryn tillsammans med köttet i ca 2 min.
2. Tillsätt senap, tomatkross och buljong. Låt puttra ihop några minuter. Häll på mjölk och låt koka ihop. Servera stroganoffen med kokt potatis och broccoli.