



BIFF MED MUSTIG SVAMPSÅS

Detta recept på stekt ryggbiff med en god mustig svampsås blir en riktig festmåltid!

 Tid: 30 minuter

 4 portioner

 **Laktosfritt** -Väl laktosfri grädde.

 **Glutenfritt** -Ta majsstärkelse istället för idealmjöl (gör en redning så det inte blir klumpar).

DU BEHÖVER:

- 4 skivor á ca 150 g ryggbiff
- salt
- grovmalen svartpeppar
- 1 st gul lök
 - eller 1 st röd lök
- 1 st morot
- ca 200 g champinjoner
- 2 msk kalvfond eller mörk oxfond
- 1 dl vatten
- 3 dl grädde
- 1 msk tomatpuré
- 0.5-1 msk idealmjöl

GÖR SÅ HÄR:

1. Skär ryggbiffen i ca 2 cm tjocka skivor om du köpt ryggbiffen i bit.
Hetta upp en stekpanna med smör. När smöret slutat bubbla är det dags att börja steka.
2. Stek köttet ca 3-5 min per sida så det får fin färg och blir mediumstekt. Salta och peppra på varje sida.
3. Lägg över köttet på ett fat och låt vila under tiden du gör såsen.
4. Hacka lök, skala och skär morot i små bitar, skiva champinjonerna.
Hetta upp smör i stekpannan. Stek tillsammans i smör ca 5 minuter så att champinjonerna och löken blir genomstekt.
5. Tillsätt kalvfond eller oxfond, vatten, grädde, tomatpuré. Vispa ner idealmjölet. Låt koka upp och sedan puttra 1-2 minuter.
6. Lägg köttet i såsen någon minut så att det blir varmt och servera direkt.

BESKRIVANDE BILDER



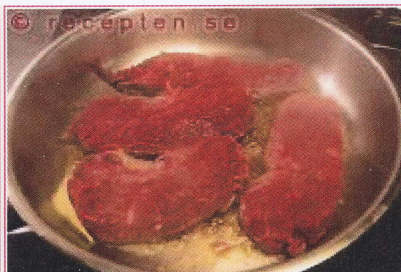
Stekt ryggbiff med mustig svampsås serverad med rotsakpytt.



1.1.



1.2.



2.1.



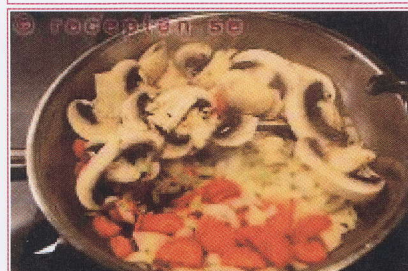
2.2.



3.



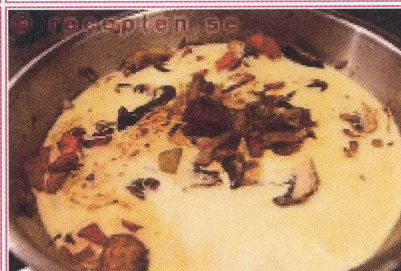
4.1.



4.2.



4.3.



5.1.



5.2.



6.

SERVERINGSTIPS:

Servera med t.ex. rotsakspytt, klyftpotatis, hasselbackspotatis eller ugnstekta potatishalvor.

GI TIPS:

Servera med grönsaker och t.ex. fullkornsbulgur.

LCHF TIPS:

Servera med grönsaker t.ex. haricots verts och bönor.

Ett recept från [recepten.se](http://www.recepten.se)

URL till detta recept: http://www.recepten.se/recept/ryggbiff_svampsas.html



HASSELBACKSPOTATIS

Hasselbackspotatis är en klassisk rätt där potatisen tillagas i ugn. Potatisarna blir både vackra och får en underbar smak.

 Tid: 1 timme och 10 minuter varav 45 minuter i ugnen

 4 portioner

DU BEHÖVER:

- 8 st (ca 600 g) jämnstora potatisar
- 2 msk smör
 - **eller** flytande margarin
- 0.5 tsk salt
- 0.5 dl ströbröd

GÖR SÅ HÄR:

Sätt ugnen på 225 grader. Skala potatisen.

Skär i tunna skivor men inte helt igenom. Om man lägger potatisen tex i en träsked så kan man skära utan att riskera skära igenom helt.

Lägg potatisarna med den skårade sidan uppåt i en ugnssäker form. Pensla eller klicka ut smör på varje potatis.

Ställ in mitt i ugnen, 225°C i 25 minuter.

Ta ut formen och pensla eller klicka på ytterligare smör. Strö på salt och ströbröd.

Ställ in formen i ugnen igen och baka ytterligare 20 minuter eller tills den är mjuk.

TIPS:

Att göra Hasselbackspotatis innebär totalt ungefär lika mycket jobb som att göra klyftpotatis. Fördelen är att du inte behöver röra om under tillagningen, så du riskerar inte att ha sönder potatisen och alla blir lika tillagade, förutsatt att de är jämnstora. Att Hasselbackspotatisarna dessutom är fina att titta på är något som kan höja nivån på de flesta rätter.



Hasselbackspotatis - potatis i ugn

Ett recept från [recepten.se](http://www.recepten.se)

URL till detta recept: <http://www.recepten.se/recept/hasselbackspotatis.html>