

inköpslistan.se

Av: Anne-Lie Fant

- 4 port
- Nötkött, Huvudrätt, Fest

KÖTTGRYTA MED LÖVBIFF

Ingredienser

4 skivor lövbiff *(strimla, bryn)*
1 st lök, gul *(1-2 hackas och bryns)*
300 g champinjon *(-400 g skiva, bryn)*
5 tsk soya
(Mushroom hälls på svampen)
2 msk senap, fransk
(dijon går också bra)
1 krm svartpeppar
1/2 tsk salt
2 dl creme fraiche *(- 4 efter smak)*

Gör så här

Bryn löken först, därefter champinjonerna i löken tillsätt 3 tsk soyan och stek tills torrt eller nästa torrt. Lägg i löfbiffstrimlorna. Tillsätt resten av ingredienserna puttra 5 min. Smaka av med senap, kryddor och soya. Går också bra att byta en del av creme fraichen mot grädde. Om för tjockt tillsätt ev. lite vatten.

Servera till:
Pastafjärilar och kalla sallad gärna med ruccola.
Kolhydrat"fritt" byt pasta mot broccoli el. blomkål. Krävs lite mer av grytan till per person.

Tips! Rätten är lika god eller nästan godare om man byter lövbiffen mot kyckling eller fläskfilé. Puttra 10-15 minuter istället.

Tips! Lägg till mer lök och dubbelt så mycket champinjoner, ta bort köttet och rätten är vegetarisk mycket uppskattat.