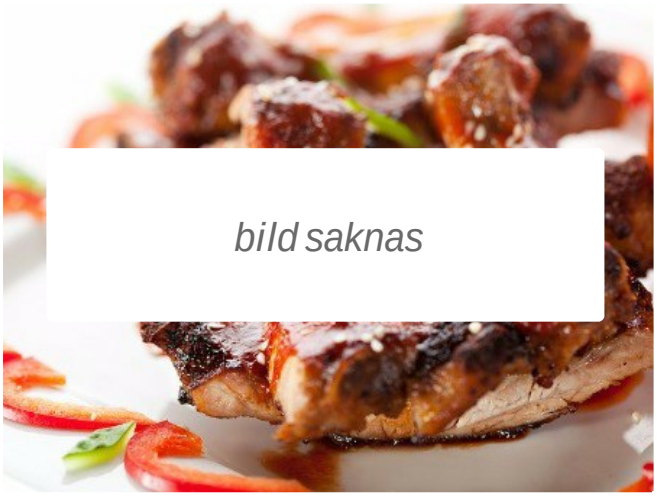


inköpslistan.se

Av: Anneli Marceteau

- 4 port
- Fläskkött, Huvudrätt, Fest

LÖVBIFF MED INDISKA SMAKER

Ingredienser

500 g lövbiff *(eller annan biff)*
2 msk margarin, flytande *(ev mjölkfritt)*
salt
svartpeppar
paprikapulver *(o,5 tsk)*
spiskummin *(o,5 tsk)*
1/2 tsk ingefära, malen
1 tsk garam masala
2 klyftor vitlök
1 st lök, gul
3 dl tomater, krossade
2 msk honung, flytande
3/4 dl grädde, mellan
1 kg potatis
2 tsk mynta
1 st citron *(end. skalet, finrivet)*
200 g gröna bönor *(frysta)*

Gör så här

1. Lägg klyftade potatis i långpanna. Ringla över hälften av margarinet. Krydda med mynta o salt. Ugnsbaka 40 min. i 225 grader. Strö på skalet av citronen.

2. Stek köttet snabbt i resten av margarinet. Inte riktigt genomstekt. Salta och peppra, lägg köttet åt sidan.

3. Fräs lök o pressad vitlök. Krydda med spiskummin, paprikapulver, ingefära o garam masala. Tillsätt tomater, honung o grädde. Koka ihop i tio minuter.

4. Lägg i köttet - låt bli varmt.

5. Servera m potatis och gröna bönor.