

inköpslistan.se

Av: Mikael Frödin

- 4 port
- Nötkött, Huvudrätt, Lättlagat

PANNBIFF MED LÖK, SKYSÅS OCH POTATIS

Ingredienser

400 g nötfärs
2 st lök, gul
3 msk fiber havregryn
1 dl mjölk
1 msk bostongurka
1 nypa salt
1 nypa svartpeppar
1 nypa grillkrydda
3 dl vatten
1 tsk fond, kalv
1 tsk senap, dijon
1 tsk majzena redning
12 st potatis

Gör så här

1.Skala och börja koka upp potatisen.

2.Finhacka 1 lök och blanda i en skål med havregryn, senap, bostongurka och mjölk.
Låt det svälla en stund ca 10 min.
Blanda i färs.
Krydda efter egen smak.

3.Forma biffar och stek gyllenbruna.

4.Skiva andra löken i strimlor och stek den tills den blir bra.

5.Häll fond, vatten och redning i stekpannan och låt koka upp.

Servera biffarna med potatisen och skysåsen och den stekta löken.