ENGELSK BØF MED BLØDE LØG



BLØD KOST

6 portioner

600 g MAJKEN'S BLØDE OKSE
25 g hvedemel
300 g løg, rå
25 g smør
Salt og peber

FREMGANGSMÅDE

1. Fjern filmen fra MAJKEN'S BLØDE OKSE og del de 600 gram i seks stykker
2. Kom hvedemel i en dyb tallerken og drys salt og peber i
3. Læg en portion oksekød ned i melet og tryk kødet i form så det ligner en oksefilet bøf
4. Smelt smør på panden og steg bøfferne ved middelvarme. Vent med at vende bøffen til den begynder at blive fast
5. Ønsker du en rød bøf skal kernetemperaturen vare cirka 54 °C, gennemstegt ved 75 °C
6. Skræl og del løgene i kvarter og skær dem herefter i tynde skiver
7. Steg løg på panden til de er møre og kan deles med en gaffel

Server med årstidens grønt og kartoffelret. Velbekomme.

Opskrifter udarbejdet af Værdigmad ApS.
© Værdigmad 2021
Kontakt: hej@vaerdigmad.dk

	Pr. enhed
Energi	898 kJ
Protein	17,9 g
Fedt	12,2 g
Kulhydrat	7,7 g
Aminosyrescore	93 %



Opskrifter udarbejdet af Værdigmad ApS.
© Værdigmad 2021
Kontakt: hej@vaerdigmad.dk