



Pannbiffar med broccoli

Kock: **Jeanette Bokeroth** Tid: **40 min** Portioner: **4**

Jag älskar husmanskost! Detta är så enkelt och gott. Här har jag toppat med broccoli istället för stekt lök. Hoppas du gillar det.



INGREDIENSER

Biffar

500 g ekologisk blandfärs
1 stor riven schalottenlök
1/2 dl grädde
1 msk kalvfond
1 msk knorr kött & grillkrydda
lite salt & peppar
1 rågade tsk dijon
1 ekologiskt ägg
smör att steka i



Sås

stekskyn från biffarna
4 dl vispgrädde
1 msk oxfond (bong)
1/2 tsk kinesisk soja
smaka av med salt & peppar

GÖR SÅ HÄR

1

Biffarna: Vispa upp ägget, tillsätt alla ingredienserna utom salt. Blanda samman till en jämn smet.
Hetta upp en stekpanna och ta en liten bit från färsen och stek den för att provsmaka om du vill ha i lite salt. Kött- och grillkryddan är salt i sig. Ta en köttbulles storlek på färsen rulla ihop och platta till. Gör så tills färsen är slut. Stek biffarna på varje sida tills de har fått en fin brynt färg. Lägg dem åt sidan på en tallrik.

2

Såsen: Gör såsen i samma panna som du stekte biffarna i och behåll det som är kvar från biffarna.
Häll i grädde, fond och soja. Koka upp.
Lägg tillbaka biffarna i såsen och låt det puttra tills såsen blivit lite tjockare. Smaka av med salt & peppar.

3

Tillbehör: Servera färsk broccoli till.
Dela broccolin i buketter. Koka 1 minut i lättsaltat vatten, kyl snabbt.
Hetta upp en stekpanna, häll i olja och lite smör. Stek på hög värme tills de börjar få lite färg. Salta, peppra och dra några varv med chilikvarnen eller smula över chili med fingrarna.
Lägg broccolin ovanpå biffarna och såsen.

4

Servering: Servera rätten med pressad potatis.
De behöver inte skalas innan utan koka dem i lättsaltat vatten med skal på och pressa dem med en potatispress.

