



Biff med rödvinssås och duchessepotatis

4 portioner

Du behöver:

500 gram ryggbiff

2 msk smör

Sås:

50 gram finhackad gul lök

2 tsk socker

2 dl rödvin

0,5 tsk timjan

0,5 tsk rosmarin

0,5 dl vatten

2 msk smör

2 tsk tomatpuré

Salt

Duchessepotatis:

1 kg potatis

2 dl mellanmjölk

25 gram parmesan i bit

200 gram sockerärter

Gör så här:

1. Börja med duchesspotatisen. Skala och koka potatisen. Häll av vattnet och tillsätt mjölk, salt och peppar. Kör med en elvisp till potatismos. Alldeles innan ni ska äta klickar du ut moset (cirka 3 per person) på ett bakplåtspapper och strör på riven parmesan. Gratinera i 250 grader tills duchessen fått färg, det tar cirka 5 minuter.

2. Skär köttet i 4 skivor om det är en hel bit. Stek biffarna i 1 msk smör i 2–3 minuter per sida i en stekpanna. Salta och peppra. Ta upp köttet och lägg det åt sidan.

3. Stek löken och strö efter en stund på sockret. Låt sockret smälta. Tillsätt rödvin (gärna matlagningsvin), timjan, rosmarin och vatten. Låt såsen koka i någon minut. Sila såsen (slå bort löken). Häll såsen i en kastrull och tillsätt smöret. Vispa. Avsluta med att röra i tomatpuré. Smaka av med salt. Om såsen är tjock eller skär sig – späd med 1–2 msk vatten.

4. Värm ryggbiffen i såsen.

5. Servera kokta sockerärter till.



Pepparrotsfylld biff med gräddsås

4 portioner

Du behöver:

400 gram lövbiff eller tunn ryggbiff

Fyllning:

2 tsk pepparrot

3 msk svensk, stark och grovkornig senap

3 msk kapris

1 klyfta vitlök, pressad

1 krm socker

salt och peppar

1 msk margarin

1 kg potatis

Gräddsås:

1,5 dl vatten

1 dl lättcreme fraiche

1,5 msk vetemjöl

1 msk kalvfond

Sallad:

1 paprika i bitar

100 gram vindruvor

100 gram isbergssallad eller annan sallad

Gör så här:

1. Lägg köttskivorna på en skärbräda. Blanda pepparrot, senap, kapris, vitlök, socker, salt och peppar i en skål. Lägg en klick av pepparrotsröran på köttskivorna. Vik ihop och fäst med en tandpetare. Stek köttet i margarin i en stekpanna. Salta och peppra.

2. Lägg köttet åt sidan. Häll vattnet i stekpannan. Rör med en visp. Häll skyn i en kastrull. Tillsätt crème fraiche, mjöl och kalvfond. Låt såsen koka under omrörning i 5 minuter.

3. Servera med kokt potatis och sallad.



Japansk biff med rostade grönsaker

4 portioner

Du behöver

- 500 gram lövbiff
- 2 klyftor vitlök, pressad
- 1 msk margarin, ev mjölkfritt
- 2 msk sesamfrön

Sås:

- 0,5 dl teriyakisås
- 0,8 dl koncentrerad svartvinbärssaft, berikad
- 0,5 dl vatten
- 1,5 tsk majsensmjöl

Rostade grönsaker:

- 800 gram potatis
- 200 gram squash i tunna skivor
- 200 gram röd lök i tunna skivor
- 100 gram champinjoner
- 1 paprika i bitar
- 1 msk olivolja

Gör så här:

1. Börja med grönsakerna. Lägg potatis, squash och rödlök i en långpanna. Ringla över olivolja. Salta. Baka grönsakerna i 225 grader i 40 minuter. Tillsätt champinjoner och paprika efter halva tiden.

2. Såsen: Blanda teriyakisås, svart vinbärssaft, vatten och majsensmjöl i en kastrull. Låt såsen få ett uppkok samtidigt som du rör.

3. Stek lövbiff och vitlök i margarin i en stekpanna. Stek hälften åt gången. Salta och strö på sesamfrö.

4. Servera köttet med rostade grönsaker och teriyakisås.



Biff i curry

4 portioner

Du behöver

- 2 röda äpplen i skivor
- 50 gram finhackad gul lök
- 2 msk matolja
- 1 tsk curry
- 1 kanelstång
- 1 köttbuljongtärning
- 400 gram krossade tomater
- 400 gram lövbiff i strimlor
- Salt och peppar
- 3 dl jasminris, okokt

Sallad:

- 100 gram isbergssallad
- 100 gram mango
- 100 gram honungsmelon

Gör så här:

- 1.** Fräs äpplen och lök i hälften av oljan i en stekpanna. Strö på curry och kanelstång. Lägg över det stekta i en gryta. Tillsätt köttbuljongtärningen och krossade tomater. Låt grytan koka under lock.
- 2.** Stek köttet hastigt i stekpannan och lägg över det i grytan. Salta och peppra.
- 3.** Servera med jasminris och sallad.



Biff med medelhavssmaker

4 portioner

Du behöver:

- 400 gram strimlad lövbiff
- 1 msk margarin
- Salt och peppar
- 15 grovt hackade gröna oliver
- 6 grovt hackade feferoni
- 1,5 dl keso
- 1 msk finhackad färsk oregano

Turkisk potatissallad:

- 1 kg potatis
- 50 gram finhackad gul lök
- 2 piripiri
- 3 msk olivolja
- Salt

Gör så här:

- 1.** Koka potatisen, gärna med skalet på. Låt svalna något. Dela i stora tärningar. Blanda potatis, lök, piripiri och olivolja. Smaka av med salt.
- 2.** Stek lövbiffen i margarin i en stekpanna. Salta och peppra. Blanda oliver, feferoni, keso och färsk oregano.
- 3.** Servera biffen med kesoröran och potatissalladen.