



## Biff med lök

### Ingredienser 4 personer

---

4 st	lövbiff, stora tunna
1,5 msk	smör
0,5 tsk	salt
1 krm	svartpeppar, nymald
2 st	gul lökar
2 st	rödlökar
2 st	kinesisk vitlök, eller dubbelt så många vitlöksklyftor
0,5 msk	smör
2 msk	balsamvinäger
2 krm	salt
0,5 krm	svartpeppar, nymald

### Tomatröra

400 g	krossade tomater
1 burk	borlottiböner, eller andra böner
1 st	röd spansk pepparfrukt
1 st	gul paprika, i tärningar
0,5 tsk	salt
0,5 krm	svartpeppar, nymald
0,5 dl	bladpersilja, hackad

### Tillagning

---

Biff med lök är en rätt som lockar många även i dag. Vi byter utskuren biff mot lövbiffar och fyller dem med läckert kryddad lök. Det är en snabb rätt som smakar utmärkt gott. Servera tomatkross med böner och chili till.

1. Skala gul lök, rödlök och vitlök, dela dem i halvor och skiva.
2. Smält ca 1/3 av smöret och lägg i all lök. Tillsätt vinäger. Låt löken långsamt "svettas" och bli genomskinlig utan att ta färg, ca 10 min. Rör lite då och då.
3. Tomatröra: Skölj bönerna och låt dem rinna av i durkslag. Häll böner, tomater och finhackad spansk peppar, med eller utan kärnor beroende på hur stark man vill ha tomatröran, i en kastrull. Låt koka upp. Tillsätt paprika, salt och peppar. Hetta upp och lägg i persiljan inför serveringen.
4. Hetta upp en stekpanna. Bryn resterande smör och stek lövbiffarna hastigt på båda sidor i den heta pannan. Stek i omgångar så att pannan är het och smöret brynt då köttet läggs i.
5. Fördela löken på köttets ena halva, vik över den andra och servera snabbt med tomatröra och böner.