



Bildet kan avvike noe fra oppskriften

Hakkbøff med kremet pannesaus, ovnsbakte grønnsaker og kokte poteter

Poteter

300 g småpoteter

Stekt løk

1 stk gul løk

1 ss smør* ^B

½ ss sukker ^B

Ovnsbakte grønnsaker

1 stk brokkoli

150 g rødbeter

Hakkbøffer

275 g kjøttdeig

1 ss smør* ^B

Pannesaus

1 pakke oksebuljong

1 pakke kokestabil matfløte

1 pose glutenfri soyasaus

1 ss hvetemel* ^B

2 dl vann ^B

olje ^B

salt ^B

pepper ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.

2. **Poteter:** Kok potetene i 15–18 minutter, eller til de er gjennomkokte.

3. **Stekt løk:** Skrell og kutt løken i skiver. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje og 1 ss smør. Ha i løken og ½ ss sukker, og stek det i omtrent 5 minutter under omrøring, eller til løken er myk og lett gyllen. Krydre med salt og pepper. Ha løken over i en serveringskål.

4. **Ovnsbakte grønnsaker:** Kutt brokkolien i buketter, og skrell og kutt stilkene i skiver. Kutt rødbetene i båter. Fordel grønnsakene på et stekebrett med bakepapir, vend inn litt olje, salt og pepper, og bak det i ovnen i omtrent 12 minutter.

5. **Hakkbøffer:** Form kjøttdeigen til to tykke hakkbøffer, og krydre med salt og pepper. Varm opp stekepannen fra steg 3 til middels høy varme, og ha i litt olje og 1 ss smør. Stek hakkbøffene i 2 minutter på hver side. Skru ned til middels varme, og stek bøffene videre i 5–6 minutter på hver side. Snu dem gjerne flere ganger. Legg hakkbøffene på en tallerken, og la dem hvile mens sausen lages.

6. **Pannesaus:** Rør inn 1 ss hvetemel i pannen fra forrige punkt. Ha i 2 dl vann, oksebuljongen og soyasausen, og kok opp under omrøring. Tilsett matfløten, og la sausen koke i 2 minutter. Smak til med salt og pepper.

TIPS!

Form hakkbøffene ved å trille kjøttdeigen til runde boller før du trykker dem litt flate. Hakk forsiktig med en kniv på begge sider. Ønsker du å spare tilberedningstid kan du ettersteke bøffene i ovnen i 5–6 minutter etter at de er brunet.

* Du kan bytte ut inarediensen mot et allernaivolia alternativ