



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Biffstrimler i fløtesaus med aromasopp, brokkoli og hvitløksbakte poteter

Ovnsbakt brokkoli og poteter

½–1 stk brokkoli
½ bunt timian
1 stk hvitløksfedd
350 g poteter

Biffstrimler i fløtesaus

1 stk gul løk
100 g aromasopp
250 g marinerte biffstrimler
1 pakke kokestabil matfløte
1 pakke oksebuljong
½ bunt timian
1 ss smør* ^B
1 ss hvetemel* ^B
2 dl vann ^B

olje ^B
salt ^B
pepper ^B
bakepapir ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.
2. **Ovnsbakt brokkoli og poteter:** Kutt brokkolien i buketter, og skrell og kutt stilkene i terninger. Plukk bladene av timianstilkene. Skrell og finhakk hvitløken. Skyll og kutt potetene i fire.
3. **Ovnsbakt brokkoli og poteter, fortsettelse:** Fordel potetene på et stekebrett med bakepapir, og vend inn hvitløken, halvparten av timianbladene, litt olje, salt og pepper. Stek potetene i ovnen i 20–25 minutter, eller til de er gyldne og gjennomstekte. Legg brokkolien på brettet med potetene når det er 10 minutter igjen av steketiden til potetene.
4. **Biffstrimler i fløtesaus:** Skrell og kutt løken i tynne båter. Børst soppen fri for jord og kutt den i fire. Varm opp en stekepanne til høy varme, og ha i litt olje. Stek kjøttet i 2 minutter, uten å røre i det, til det har fått en stekeskorpe. Vend på kjøttet, og stek det i 1–2 minutter til. Stek gjerne kjøttet i flere omganger slik at det blir stekt og ikke kokt. Legg kjøttet over på en tallerken. Tilsett 1 ss smør, og stek løken og soppen i omtrent 3 minutter, til det får en gyllen farge.
5. **Biffstrimler i fløtesaus, fortsettelse:** Rør inn 1 ss hvetemel med soppen og løken. Tilsett matfløten, oksebuljongen, resten av timianbladene og 2 dl vann. La det småkoke i omtrent 5 minutter til sausen tykner litt, og tilsett de stekte biffstrimlene. Kok opp, og smak til med salt og pepper.