



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Minuttbiff og bakte poteter, servert med pannesaus med tomat og kapers

Bakte poteter og brokkoli

300 g småpoteter
1 stk brokkoli

Pannesaus

2 stk tomater
1 stk sjalottløk
1 stk hvitløksfedd
½–1 bunt estragon
½ glass kapers
½–1 pose glutenfri soyasaus
1 ss smør* ^B
½ dl vann ^B

Minuttbiff

300 g mørbrad

bakepapir (kan sløyfes) ^B
olje ^B
salt ^B
pepper ^B
olivenolje ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 225 grader varmluft. Ta ut kjøttet fra kjøleskapet, og la det ligge på kjøkkenbenken til det skal stekes.
2. **Bakte poteter og brokkoli:** Skyll potetene, og del dem i to hvis de er store. Kutt brokkolien i buketter, og skrell og kutt stilken i biter. Fordel potetene og brokkolien på et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek grønnsakene i ovnen i omtrent 18 minutter, eller til de er gylne og gjennomstekte.
3. **Pannesaus:** Skyll og kutt tomaterne i små terninger. Skrell og finhakk sjalottløken og hvitløken. Skyll og finhakk ønsket mengde av estragonbladene. Hell av laken, og grovhakk ønsket mengde av kapersene (se tips).
4. **Minuttbiff:** Krydre kjøttet med salt og pepper. Varm opp en stor stekepanne til høy varme, og ha i litt olje. Stek kjøttet i omtrent 2 minutter på hver side, til det har fått en stekeskorpe. Tilpass steketiden på kjøttet etter eget ønske. Ha kjøttet over på en tallerken, la det hvile i 5 minutter, og skjær det i skiver før servering.
5. **Pannesaus, fortsettelse:** Senk temperaturen på pannen fra forrige punkt til middels varme, og ha i 1 ss smør. Stek tomaterne, løken og hvitløken i 2 minutter, til det er blankt. Tilsett ½ dl vann, gi det et oppkok, og la sausen putre i 3 minutter. Knus tomaterne lett med en gaffel om nødvendig, og vend inn kapersene og estragonen. Smak til med soyasausen, salt og pepper, og vend inn litt olivenolje rett før servering.

TIPS!

Bruker dere ikke alle kapersene til retten, holder de seg godt i kjøleskapet i glasset sitt med laken. Bruk gjerne restene i en salatdressing, i en frisk saus eller sprøstek dem og bruk dem som topping til pasta.

* Du kan bytte ut inarediensen mot et allernaivalt alternativ