



Bildet kan avvike noe fra oppskriften

# Mørbradbiff med kryddersmør og hvitløksstekte grønne bønner

**Ovnsbakte poteter**  
350 g poteter

**Mørbradbiff**  
300 g mørbrad  
½ ss smør\* <sup>B</sup>

**Kryddersmør**  
1 pakke røkt chilimix  
30 g smør\* <sup>B</sup>

**Hvitløksstekte grønne bønner**  
150 g grønne bønner  
1 stk rødløk  
½ stk hvitløksfedd

olje <sup>B</sup>  
salt <sup>B</sup>  
pepper <sup>B</sup>  
bakepapir (kan sløyfes) <sup>B</sup>

<sup>B</sup> Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 200 grader varmluft. Ta kjøttet og 30 g smør ut av kjøleskapet, og la det ligge på benken frem til det skal brukes.
2. **Ovnsbakte poteter:** Skyll og kutt potetene i båter. Fordel potetene utover et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek potetene i ovnen i 20–25 minutter, eller til de er gylne og gjennomstekte.
3. **Mørbradbiff:** Krydre kjøttet med salt og pepper. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek kjøttet i omtrent 2 minutter på hver side, til det har fått en stekeskorpe. Ha i ½ ss smør mot slutten av steketiden, og øs smøret over biffene. Legg kjøttet over på en tallerken med stekesmøret over, og la det hvile i 5 minutter før servering.
4. **Kryddersmør:** Bland chilikrydderet med det romtempererte smøret fra steg 1 i en skål. Smak til med salt og pepper.
5. **Hvitløksstekte grønne bønner:** Skyll de grønne bønnene og kutt av endene. Skrell og kutt rødløken i tynne båter. Skrell og finhakk hvitløken. Varm opp stekepannen fra steg 3 til middels varme, og ha i litt ny olje. Stek bønnene, rødløken og hvitløken i 2–3 minutter. Smak til med salt og pepper.
6. **Servering:** Topp biffen med kryddersmøret ved servering.



Du kan også koke bønnene i lettsaltet vann i 2 minutter hvis du heller ønsker det.  
\* Du kan bytte ut inarediensen mot et allergivenlig alternativ