

Millionbøf (6 pers.)

Ingredienser:

600 gr hakket oksekød
300 gr groft hakket løg
300 gr groft revet gulerod
1 spsk olie
4 dl grønsagsbouillon (terning + vand)
3 spsk ketchup eller tomatpure
2 tsk oregano
1 tsk timian
½ tsk salt
friskkværnet peber
maizena til jævning

Sådan gør du:

1. Rens og findel grøntsagerne
2. Svits grøntsagerne i olie til det begynder at brune
3. Tilsæt kødet
4. Når kødet har fået farve tilsættes de øvrige ingredienser undtagen maizena
5. Lad sovsen koge ved svag varme i 20 min
6. Smag til og jævn evt. sovsen med maizena rørt op i vand

Kødretter - M



Livsstilscentret
Brædstrup Sygehus