



Med i konkurrencen om at vinde kød fra Kildegaarden 5 gavekort à 5.000 kr.

OPSKRIFTSKONKURRENCE



Se flere opskrifter på kildegaarden.com

PEBERBØF OG STEGTE SVAMPE MED SPINAT

INGREDIENSER TIL 4 PERSONER

4 bøffer på ca. 125 g - oksemørbrad eller filet, uden fedtkant
1 spsk groftkværnet peber
Salt
2 tsk. raps- eller olivenolie
1 dl rødvin
2 1/2 dl bouillon
1/2 dl vand
1 spsk. mejsstivelse
4 tsk dijonsennep
2 spsk fløde)%

INGREDIENSER SVAMPE MED SPINAT

500 g svampe f.eks. champignon eller østershatte
1 tsk. raps- eller olivenolie
Ca. 300 g spinat - frisk eller frossen
Salt og peber

TILBEREDNING

Trys bøfferne godt på begge sider med groftkværnet peber. Varm olien op på en pande og brun bøfferne på begge sider. Drys med salt og tag bøfferne af panden.

SAUCE: Hæld rødvin på panden og kog den op. Tilsæt bouillon og kog atter op. Ryst vand og mejsstivelse, sennep og fløde sammen og hæld det i under omrøring. Læg bøfferne tilbage på panden og lad dem simre 1-4 min. i saucen - alt efter - hvor rød man ønsker sin bøf.

Fortsættes på næste side...





Med i konkurrencen om at vinde kød fra Kildegaarden 5 gavekort à 5.000 kr.

OPSKRIFTSKONKURRENCE



Se flere opskrifter på kildegaarden.com

STEGTE SVAMPE MED SPINAT: Skær champignon i skiver eller riv østershattene i mindre stykker. Varm olien på en pande og steg svampene heri. Når svampene er gyldne tilsættes spinaten. Er spinaten frisk, skal den steges, til den falder lidt sammen. Spinat fra fryseren skal tøs op eller dampes før den vendes i svampene. Krydr med salt og peber.

"Den er bare go' - vi elsker den ret!"

INSENDT AF: FAMILIEN KNUDSEN, HOLSTEBRO

