

Mørbradbøffer med bløde løg

4 personer

Ingredienser:

1 svinemørbrad
 salt og peber
 3 løg
 30 g smør
 1 dl vand
 1/4 bouillonterning
 1½ dl fløde, 13%
 saucejævner

Tilbehør

1 kg aspargeskartofler
 10-12 salatblade



Tilberedningstid: ca. 30 minutter

1. Hæld kartoflerne i en gryde og dæk dem lige akkurat med vand. Tilsæt 1 tsk. salt og kog dem i ca. 15 min.
2. Fjern sølvsenen, hvis den ikke er fjernet. Skær mørbraden i bøffer 3 cm tykke. Stil hvert stykke på højkant og bank dem let med en kødhammer. Dup bøfferne tørre med køkkenrulle og krydr med salt og peber.
3. Skær løgene i tynde skiver. Varm halvdelen af smørret på en pande og steg løgene lysebrune. Tilsæt 2 spsk vand og ½ tsk salt, og lad løgene stege, til vandet er opsuget. Tag løgene af panden og hold dem varme under stanniol.
4. Varm resten af smørret gyldent på panden. Brun bøfferne 1 minut på hver side. Skru ned til middel varme og steg bøfferne 3-4 minutter på hver side, til de er netop gennemstegte. Tag bøfferne af panden og hold dem varme under stanniol.
5. Hæld vand, bouillonterning og fløde på panden. Varm det igennem og jævn med saucejævner. Smag saucen til med salt og peber. Tilsæt evt. kulør.
6. Skyl salatblade og anret som vist på billedet.

Tip: Kartoflerne kan evt. pilles efter kogning.

Opskriften er venligst udlånt af [Danish Meat Association](#)

Næringsindhold pr. person:

Energi: 2320KJ (552 Kcal)

	Energy (KJ)	Energy (kcal)	Energi (%)
Protein	650	155	28
Kulhydrat	951	226	41
Fedt	719	171	31