

Bøf med rodfrugt-gratin

1 skive magert oksekød (125 g)
Krydderier til kødet efter egen smag
(Eller Hakkebøffer)
2 kartofler
1 gulerod
1 pastinak
1 porre.
1½ dl letmælk
1 spsk. Sovsejævner
Salt, peber
Hvidløg
2 tsk. flydende margarine
2 spsk revet ost (max. 17%)

Tilbehør:
Salat og evt. broccoli



- Skræl rodfrugterne og skær dem i tynde :skiverer. Snit porren fint. Lad rodfrugter og porre koge i mælken i ca. 10 min. og tilsæt så saucejævner. Smag til med salt, peber og knust hvidløg.
- Smør et ovnfast fad med halvdelen af fedtstoffet og hæld kartoffel-rodfrugt blandingen i fadet
- Strø osten over og lad retten stå i en 225 grader varm ovn i ca. 30 min.
- Krydr kødet efter din egen smag steg det i et par minutter på hver side i rest af margarinen på en pande.
- Server kødet med rodfrugte gratin og salat - samt evt. broccoli.

Tips! .Mariner gerne kødet, inden du steger det.