



Hovedret

Mørbradbøf med bagte rodfrugter og champignon sauce

Ingredienser:

Antal personer: 4

- 8-900 gr. Mørbradhoveder
- Ca. 400 gr. Løg
- 350 gr. Champignon
- 1 spsk. Mel
- 1 tsk. Paprika
- 1/4 ltr. Madlavningsfløde
- 1/4 ltr. Mælk
- Salt & peber fra kværn
- Madkulør

Rodfrugter:

- Ca. 1 kg. Rodfrugter blandede eks. (selleri, pastinak, rødbede, jordskok, kartoffel) 3-4 forskellige slags giver en god smag
- 3 spsk. Olie
- 2-3 Timiankviste

Fremgangsmåde:

Puds mørbraden godt af og skær så i tykke skiver (ca. 3 cm.), bank dem lidt flade med hånden, vend dem i en blanding af mel, salt, peber og paprika. (brug evt. resten af krydderi/melblandingen til sovsen).

Steg løg til de bliver let brune og bløde, gem dem på en tallerken. Del champignon, drys med salt, steg dem til de er let brune og stil dem til side.

Steg bøfferne et par minutter på begge sider og læg dem i et ildfast fad.

Kom champignon på panden hæld mælk, lidt af gangen hvis panden er meget varm, og fløde ved (og evt mel/krydderi rest jævnet i en meljævner med lidt af mælken). Kog det op og smag til med krydderier og hæld det over bøfferne, fordel løg ovenpå bøfferne, dæk fadet med staniol og stil det i ovnen ca. 30 min. v. 200°

Rodfrugter: Rens/skræl rodfrugterne, skær dem i mindre ikke for små stykker, ca. 2 cm. Blancher rødderne i kogende, letsaltet vand i 4-5 min. og lad dem dryppe af i en si. Kom dem i en plastpose sammen med olien og 1 tsk. salt, ½ tsk. stødt peber, ryst det godt sammen og hæld indholdet i et ildfast fad, læg timiankvistene imellem og giv dem ca. 30 min. i ovnen ved 200°, til de er pænt gyldne.