

Hakkebøffer m/ grønsager

Ekstrem nem og fedtfattig opskrift.

Mængde/antal pers: 4-5 stk

Ingredienser:

- 500 g fedtfattig hkt. oksekød,
- 1 lille revet eller finthkt løg,
- 1 revet gulerod (ikke for stor),
- ½ finthkt rød peber (evt snack-peber)
- hvidløgspeber efter behag (santa maria),
- allround-krydderi -ll-,
- salt,
- evt 1 æg til at samle farsen lidt

Fremgangsmåde:

Rør det hele godt sammen.

Formes som hakkebøffer. Bøfferne kan steges på en pande eller bages i ovnen.

Pande: Bøfferne steges i raps- eller olivenolie eller flydende oliemargarine.

Ovn: Bøfferne liggес på bagepapir på bageplade.

Steges midt i ovnen v. varmluft 180 gr. ca 10-15 min.

Server m/kogte kartofler, brun sovs, bløde løg og kogte grøntsager eller en god grov råkostsalat.