



Krydderbøf

Vi serverer krydderbøf sammen med kartoffelsalat og broccolisalat med mango, som aftensmåltid.

6 personer

Ingredienser

- 600 g hakket oksekød, 4-8%
- 1 bæger æggehvide
- ½ lille løg (ca 30 g)
- 1,5 spsk sojasauce
- 1 mellem rød peberfrugt (200 g)

Fremgangsmåde

Ælt hakket kød med æggehvide, hakket løg, soya, finthakket rød peber, salt og peber.

Form kødet til bøffer og steg dem i ovnen på bagepapir ved 200 °C ca. 15-20 min.

Tip!

Vi bruger soja i bøffen for at tilføre den salte smag. Krydderbøffer er fryseegnet.



Opskrift: Krydderbøf

Næringsindhold	Total	Pr. 100 g	Pr. person (145 g)
Energi	3930 kJ	450 kJ	655 kJ
Energifordeling i procent			
Fedt	37,1 g	4,25 g	6,18 g
Mættede fedtsyrer	15,2 g	1,74 g	2,53 g
Monoumættede fedtsyrer	12,3 g	1,41 g	2,05 g
Polyumættede fedtsyrer	1,43 g	0,16 g	0,24 g
Kulhydrat, tilgængelig	11,2 g	1,28 g	1,87 g
Sukkerarter	9,43 g	1,08 g	1,57 g
Kostfibre	3,58 g	0,41 g	0,6 g
Protein	135 g	15,5 g	22,5 g
Salt, NaCl	3,59 g	0,41 g	0,6 g
Alkohol	0 g	0 g	0 g