



Engelsk bøf med bløde løg

En god bøf af oksefilet eller tyndsteg med løg kaldes for en 'engelsk bøf'. I denne opskrift får du trin-for-trin vejledning i at toppe bøffen med de perfekte, bløde løg.



Af Nanna Simonsen

Det skal du bruge

4 personer

4 bøffer (oksefilet eller tyndsteg) ca. 180 g, 2-2,5 cm tykke
 salt
 5 mellemstore løg (evt. en blanding af rødløg og alm. løg)
 3 spsk. smør
 1 kvist timian
 peber
 1 lille tsk. vineddike
 salt
 3/4 tsk. sukker
 3 dl suppe eller bouillon
 1 dl fløde 13%

Tilbehør

800 g kogte kartofler
 200 g asier

⌚ Ca. 50 minutter

Tips

- Husk altid at duppe kødet tørt inden det lægges på panden. Våd kød sprutter på panden og begynder måske at koge i stedet for at stege og i sidste ende, brænder det lettere på.
- Se hvordan du tjekker om din bøf er stegt.

Sådan gør du

Kødet

1. Sørg for at bøfferne er helt afpudsede. Tag dem ud af køleskabet mindst 3 kvarter før de skal steges. Læg dem på et fad og drys dem med lidt salt på begge sider, så saltet kan nå at trænge ind i kødet, mens det tempererer.
2. Pil løgene og snit dem i meget tynde skiver eller både. Kom knapt 1 1/2 spsk. smør på panden og tilsæt løgene, timian og peber, når smørret har bruset af. Steg dem gyldne og bløde på lavt blus. Tilsæt vineddike, salt og sukker og steg yderligere i et par minutter. Tag løgene af panden og læg dem på et varmt fad.
3. Dup bøfferne tørre, tryk dem forsigtigt en smule fladere med håndfladen og krydr med peber. Kom friskt smør på panden og læg bøfferne på, når smørret har bruset af. Brun bøfferne hurtigt på begge sider ved kraftig varme. Skru ned og steg til den røde kødsaft kommer frem på overfladen. Vend og gør det samme på modsatte side. Så er bøfferne medium/rosa. Tag bøfferne af panden og læg dem på fadet med løgene.
4. Kog panden af med suppe/bouillon og fløde, lad det koge lidt ind og smag til med salt og peber. Læg løgene oven på bøfferne og hæld saucen over. Server med kogte kartofler og syltede asier eller agurker. Sæt engelsk sauce - "Worchestershiresauce" - på bordet, så man kan efter-krydre sin bøf med et lille skvæt.



ENERGIFORDELING

Energifordeling og -indhold pr. person

Protein 33%
 Kulhydrat 43%
 Fedt 24%
 2451kJ - 585 kcal



