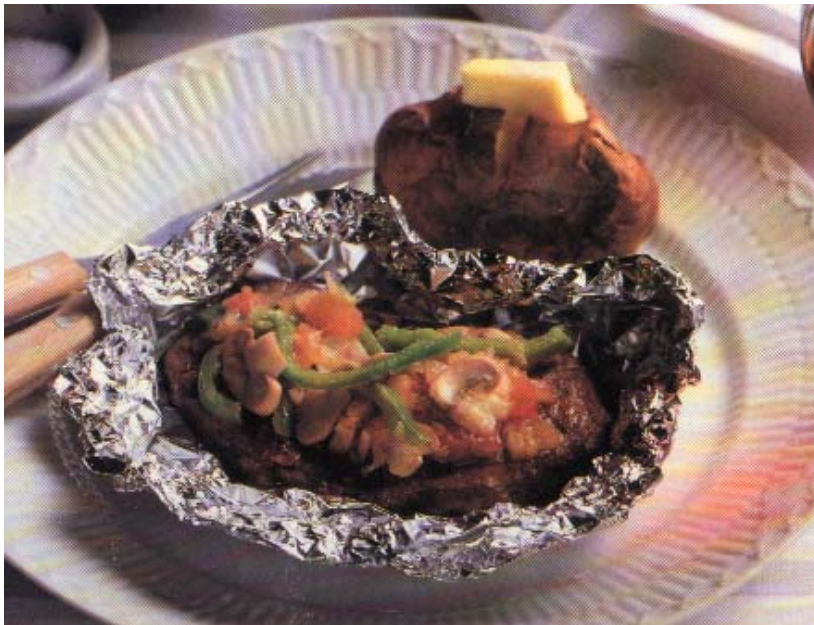


Bøf i folie



4 personer

4 skiver oksefilet (á 150-200 g)

salt, peber

1 hakket løg

150 g champignon i skiver

1 grøn peber i strimler

2 tomater – skoldet og flået, i mindre stykker

3-4 spsk. olie

Varm 2 spsk. olie i en gryde og svits først løg i 3 min. og derefter resten af grønsagerne i 3 min.

Brun bøfferne kort på en meget varm pande uden fedtstof og drys med salt og peber.

Smør 4 stykker alufolie med olie, læg bøfferne herpå og fordel fyldet over.

Pak folien godt om bøfferne og læg dem i et ovnfast fad.

Bages 6-8 min. ved 250-275°.

Tilbehør: bagt kartoffel

Tips: prøv også porre, tomat, courgette og løg