

LagaLätt Lunch/Middag Ryggbiff med parmesansås och grönsaker



Nutrition Data



1 port

Ingredienser

150,0 gram Nöt ryggbiff rå (SLV)

1,0 tsk Smör fett 80% (SLV)

175,0 gram Brysselkål (SLV)

30,0 gram Champinjon (SLV)

0,4 st Lök röd (SLV)

1,0 tsk Olivolja (SLV)

1,0 klyfta Citron (SLV)

1,0 msk Persilja blad (SLV)

Tillagningsinstruktioner

Strö på salt och peppar på ryggbiffen. Dela brysselkål och champinjoner. Strimla rödlök.

Hetta upp en stekpanna med smör och bryn biffen runt om i ca 7-8 minuter tillsammans med brysselkål, champinjoner och rödlök. Häll

lite olivolja över grönsakerna och krydda med salt och peppar. Servera köttet med grönsakerna och parmesansås (se sep recept). Dekorera med persilja och citronklyfta.

Näring per 100 g

87 kcal

9,2 g protein

3,5 g fett

3,5 g kolhydrater

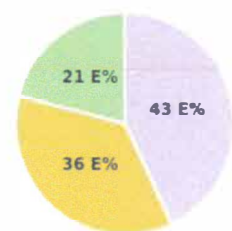
Näring per portion

378 kcal

40,2 g protein

15,1 g fett

15 g kolhydrater



Protein: 43 E%
Fett: 36 E%
Kolhydrater: 21 E%
Alkohol: 0 E%