



# Recept

## Björnbiff med rödbets- och potatisklyftor

4 pers.

400g björnfärs  
4 msk havregryn  
½ dl vatten  
1 gul lök  
smör till stekning  
1 krm peppar

8 potatisar  
2-3 dl olja  
4 kokta rödbetor  
200g rumstempererat smör  
2 msk sweet chili sås  
2 saltgurkor

- Blötlägg havregryn 5 minuter i vatten.
- Finhacka löken, Fräs löken smör och låt svalna.
- Blanda färs, havregryn och lök. Krydda. Forma färsen till 4 biffar.
- Hetta upp rikligt med olja i en järngryta. Klyfta potatisen, skölj och torka av den. Stek klyftorna i rikligt med oljan- nästan så att de friteras, i mycket hög temperatur. Ta upp och låt rinna av. Salta.
- Skala och klyfta rödbetorna. Stek dem i oljan.
- Blanda smör och sweet chili. Klyfta gurkorna.
- Pensla biffarna med lite olja och grilla dem i grillpanna eller stekjärn. Tjocka biffar kan behövas eftersteka ca. 5 minuter på 175oC i ugn.
- Blanda potatis, rödbetor och saltgurka på tallrikarna. Lägg biffarna och klicka på smöret.