

## BØF BEARNAISE

### BLØD KØST

1 portion

1 skive (110g) MAJKEN'S BLØDE OKSE  
70g Bearnaise sauce, færdig, OSCAR  
Salt og peber  
Smør og olie



### FREMGANGSMÅDE

1. Fjern filmen fra MAJKEN'S BLØDE OKSE og skær en skive kød, eller den mængde skiver/bøffer, du skal servere
2. Steg bøfferne på en pande i olie og smør (undgå stegeskorpe)
3. Krydr bøffen med salt og peber
4. Server med en god Bearnaise og tyggevenligt tilbehør

Velbekomme.

	Pr. enhed
Energi	1705 kJ
Protein	19,3 g
Fedt	35,3 g
Kulhydrat	3,9 g
Aminosyrescore	89 %

