

BØF LINDSTRØM MED SOVS OG KARTOFLER:

100 g. hakket oksekød
1 kogt moset kartoffel
 $\frac{1}{2}$ finthakket løg
1 sps. hakket kaperes
1 sps. hakket rødbede

1 sps. mel
1 drys salt og peber

15 g. margarine

Sovs af:

2 dl. kartoffelvand
1 drys salt og peber

2 sps. mel
4 sps. vand

} jævnning

kulør efter smag

2 - 4 kartofler
2 dl. vand
 $\frac{1}{2}$ tsk. salt

1. kød og kartoffel æltes rigtigt godt sammen, løg, kaperes og rødbede æltes ind i farsen.
2. der formes 2 bøffer, der vendes i mel, hvori der er blandet salt og peber.
3. margarinen brunes på panden, bøfferne brunes og steger 5 min. på hver side på trin 3.
4. panden koges af med kartoffelvand, der evt. sies, hvis der er klumper i.
5. pandeafløget hældes op i en gryde, og jævnes, smages til og evt. kommes kul i, hvis sovsen er meget lys.

Kartoflerne koges 25 min. på laveste trin, efter at de er kommet i kog.

VINTERSALAT

2 personer.

1 stk hvidkål
 $\frac{1}{2}$ appelsin

2 ss citronsaft
2 ss vand
1 ss sukker

(ell. kålsalat)

1. Snit hvidkålen MEGET fint.
2. Skær appelsinen i små stykker.
3. Bland marinaden godt.
4. Hæld marinaden over salaten.