

**Millionbøf (6 pers.)****Ingredienser**

600 g hakket oksekød

1 spsk. olie

300 g groft hakket løg

300 g groft revet gulerod

300 g groftrevet knoldselleri

4 dl oksebouillon (terning + vand)

1 dåse hakkede tomater

2 tsk. oregano

1 tsk. timian

½ tsk. salt

Friskkværnet peber

Cirka 2 spsk Maizena rørt op i 1 dl vand til jævning

**Fremgangsmåde**

1. Rens og findel grøntsagerne
2. Svits kødet i olie til det begynder at brune.
3. Tilsæt grøntsagerne og lad det hele svitse ca 10 minutter mens der vendes i det.
4. De øvrige ingredienser tilsættes undtagen maizena
5. Lad sovsen koge ved svag varme i 20 minutter.
6. Smag til og jævn evt. sovsen med maizena rørt op i vand

<b>Næringsindhold pr. person</b>	
Energi	1109 kJ / 264 kcal
Fedt	14,5 g
Kulhydrat	11 g
- heraf tilsat sukker	-
Kostfibre	2 g
Protein	21,9 g

