

# Matidé

## Välkryddad bogblads- stek

(4-5 port.)

- . Ca 1 kg bogbladsstek . 1/2 tsk vit- eller svartpeppar
- . 1 msk äkta soja
- . 1 tsk salt . 1-2 tsk salvia
- . 1-2 tsk mejram

Sätt ugnen på 200°. Lägg steken på en stor bit aluminiumfolie.

Pensla den runt om med soja och strö över salt och kryddor.

Vik ihop folien till ett paket. Lägg det i långpanna eller på ungssäkert fat och sätt in det i ugnen.

Öppna folien efter 1,5 timme.

Stek ytterligare 20-30 minuter.

Servera med konserverade brytbönor och t ex klyftpotatis.

Gör klyftpotatisen så här:

Skala 2-3 potatisar per person. Skär potatisen i stora klyftor på längden. Koka dem i lättsaltat vatten ca 5 min. Häll av vattnet. Lägg potatisen på ungssäkert fat med lite brynt margarin. Sätt fatet i ugnen bredvid köttet. Efter 15-20 min är potatisen färdig. Salta mot slutet.

