

## **STRIMMELBØF**

500 g oksekød i strimler (el. kalvekød)

2 store løg (hakkes)

1 tsk. salt

peber

2 spsk. soya

6 æg (hårdkogte i både)

6 tomater (i både)

1 bdt. persille

Løgene svitses i titaniumpande uden fedtstof.

Soya hældes over.

Kødet svitses og ca. ½ l. vand hældes ved (så kødet knapt dækkes med vand).

Salt og peber tilsættes.

Simrer til kødet er mørt (ca. ½ time)

Serveres med kartoffelbåde (bagt i varmluftsovn 40-50 min. v/180 gr. i bunden. Herpå hældes kødet og øverst pyntes med æg, tomater og persille.