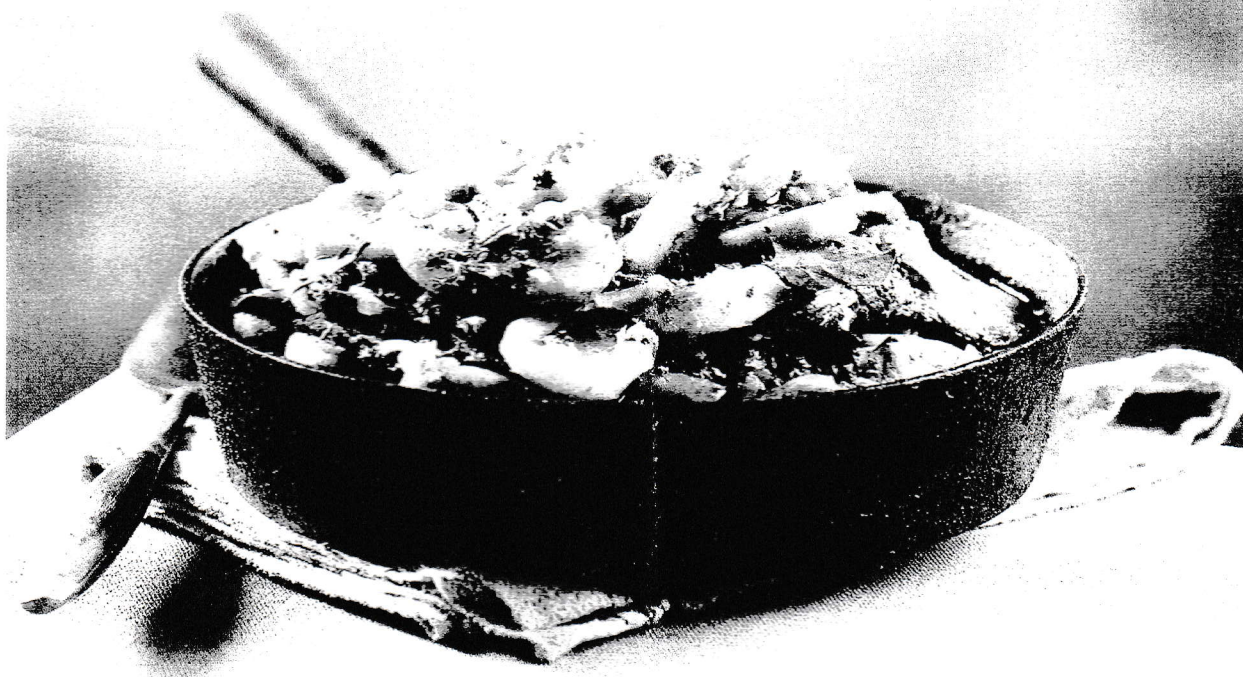


En av de äldsta och mest  
traditionella rätterna i Blekinge  
skapad av Blekinges  
generationer.  
Gerd Magnusson



## SJÖMANSBIFF

### För 4 personer

500 g lövbiff  
1 kg potatis  
4 gula lökar  
1 tsk timjan  
1 flaska mörkt  
öl (33 cl)  
2 dl vatten

1 1/2 msk  
konc oxfond  
1 lagerblad  
1 dl hackad  
persilja  
smör  
salt, vitpeppar

### Gör så här:

**1.** Skala potatisen och skär i 1/2 cm tjocka skivor. Skala och skär löken i tunna skivor. Bryn löken i 1 msk smör. Ta upp löken. Bryn sedan köttet på båda sidorna i 1 msk smör.  
**2.** Varva potatis, lök och kött i en gryta. Krydda mellan varven med 1 tsk salt, 3 krm peppar och timjan.

**3.** Häll på öl och vatten blandat med fond. Tillsätt lagerbladet.  
**4.** Låt småkoka under lock ca 45 minuter eller tills köttet känns mört. Servera direkt ur grytan och garnera med hackad persilja.