

# Kalvemørbrad som medaljoner

Opskrift til 4 medaljoner

Jeg synes 1 medaljon er nok pr. person, hvis det serveres med kartofler, sauce, salat osv. Men hvis man er meget sulten eller kødglad, så regn med to medaljoner pr. person.

Du kan jo lave dem i den størrelse du ønsker, vær dog obs på at de skal stege længere tid, jo tykkere stykker du skærer.

Forberedelsestid

5 minutter

Tilberedelsestid

15-20 minutter

Samlet tid

25 minutter

## Ingredienser

- 400 g kalvemørbrad
- 4 stykker bacon
- godt med olie + smør til stegning
- salt og peber

## Sådan gør du

1. Tænd ovnen på 200 grader varmluft
2. Puds din mørbrad for det værste fedt.
3. Skær den ud i medaljoner på ca. 2,5-3 cm tykkelse
4. Vikl et stykke bacon om hver
5. Tag en pande frem og varm olie på den.
6. Steg først medaljonerne på siderne, så hele baconstykket bliver sprødt. Så skal de ellers have et par minutter på hver side, ved ret høj varme, så de lige får stegeskorpe. Tilføj lidt smør undervejs og øs gerne lidt af fedtet op på bøfferne undervejs.
7. Krydr hver side med salt og peber
8. Steg dem færdige i ovnen, læg dem i et ovnfast fad og giv dem omkring 10 minutter her, så de varmes hele vejen igennem kødet.
9. Du kan evt. tjekke kernetemperaturen, den skal være omkring 55 grader, hvis de skal steges medium