



Detta är ett lågkalorirecept, vilket kan innebära att allt i förpackningen inte används. Följ receptet noggrant för att varje portion ska hålla sig under 550 kcal.



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

## Senapsbiffar på kalkon med lötsky, persilja och gurka

### Senapsbiffar

Ströbröd ½ förp  
 ● Mjök\* ½ dl  
 Dijonsenap 1 msk  
 ● Salt ½ tsk  
 Kalkonfärs 300 g

### Löksky

Gul lök 1 st  
 ● Smör\* ½ msk  
 ● Socker ½ tsk  
 ● Vetemjöl\* 1 tsk  
 ● Vatten 2 dl  
 Kinesisk soja 1 tsk

### Till servering

Potatis 400 g  
 Bladpersilja 20 g  
 Snackgurka 1 st  
 Rädisor 1 förp

### Att ha hemma ●

Mjök\*, Olivolja, Salt,  
 Smör\*, Socker,  
 Svartpeppar, Vatten,  
 Vetemjöl\*

1. Värm ugnen till 180°C (varmluft) eller 200°C (vanlig).
2. Koka potatis mjuk i lättsaltat vatten.
3. **Senapsbiffar:** Blanda ströbröd, mjök, dijonsenap, salt, lite nymald svartpeppar och kalkonfärs i en bunke. Forma till 2 biffar.
4. Hetta upp lite olivolja i en stekpanna och bryn biffarna ca 2 min per sida. Lägg över i en ugnform och tillaga klart mitt i ugnen ca 10 min, tills de är helt genomstekta. Spara pannan.
5. **Löksky:** Skiva gul lök. Hetta upp lite smör i den använda stekpannan och bryn löken med socker ca 2 min. Pudra över vetemjöl. Rör ner vatten och kinesisk soja. Sjud ca 6 min och smaka av med lite salt.
6. Grovhacka bladpersilja och skär snackgurka i stavar. Servera senapsbiffar med lötsky, nykokt potatis, rädisor och gurka. Toppa med persilja!