



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 med lötsky, persilja och gurka

Senapsbiffar

Ströbröd ½ förp

● Mjök* ½ dl

Dijonsenap 1 msk

● Salt ½ tsk

Nötfärs 250 g

Lötsky

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 nötfärs 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. **Lötsky:** 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!