



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

Pannbiff med rotselleripuré, svampsky och grönkålsrostad potatis

Grönkålsrostad potatis

Potatis 300 g
Strimlad grönkål 75 g
● Olja 1 tsk
● Bakplåtspapper 1 st

Rotselleripuré

Rotselleri 200 g
● Smör 20 g

Pannbiff

Ströbröd ½ förp
● Vatten ½ dl
Torkad timjan ½ tsk
● Salt ½ tsk
Nötfärs 250 g
● Smör* 1 tsk

Svampsky

Champinjoner 100 g
● Vetemjöl 2 tsk
● Vatten 2 dl
Kinesisk soja 1 tsk
Oxbuljong 1 förp

Att ha hemma ●

Bakplåtspapper, Olja, Salt, Smör, Smör*, Svartpeppar, Vatten, Vetemjöl

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).
2. **Grönkålsrostad potatis:** Halvera potatis och lägg på en ugnsplåt med bakplåtspapper. Blanda med lite olja, salt och nymald svartpeppar. Rosta i övre delen av ugnen ca 20 min. Ta ut potatisen och bland med strimlad grönkål. Rosta allt ytterligare ca 3 min.
3. **Rotselleripuré:** Skala och koka rotselleri mjuk i lättsaltat vatten. Häll av och lägg tillbaka rotsellerin i kastrullen. Tillsätt smör och mixa till en slät puré med stavmixer. Smaka av med salt och nymald svartpeppar.
4. **Pannbiff:** Blanda ströbröd, vatten, torkad timjan, salt och nymald svartpeppar i en bunke. Blanda ner nötfärs och forma till 2 biffar.
5. Hetta upp smör i en stekpanna och stek biffarna ca 2 min per sida. Lägg över i en ugnform, men spara stekpannan till svampskyn. Tillaga biffarna i nedre delen av ugnen ca 10 min, tills de är genomstekta.
6. **Svampsky:** Skär champinjoner i mindre bitar. Tillsätt en klick smör till den använda stekpannan. Bryn svampen ca 1 min. Pudra ner vetemjöl. Vispa ner kinesisk soja, vatten och oxbuljong. Låt sjuda ca 6 min, tills såsen börjat tjockna.
7. Servera pannbiff med rotselleripuré, svampsky och grönkålsrostad potatis.