



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Nötfärsbiffar med vitlökssky och honungsglaserade morötter

Honungsglaserade morötter

Morötter 300 g
Rödlök 1 st
● Bakplåtspapper 1 st
Flytande honung 1 förp

Nötfärsbiffar

Nötfärs 250 g
Ströbröd ½ förp
● Mjöl* ½ dl
● Salt ½ tsk

Vitlökssky

Vitlök 2 klyftor
● Vetemjöl* 1 tsk
● Vatten 2 dl
Oxbuljong ½ förp
Kinesisk soja 1 tsk
● Socker 2 krm

Tillbehör

Potatis 400 g
Babyspenat 30 g

Att ha hemma ●

Bakplåtspapper, Mjöl*,
Olja, Salt, Socker,
Svartpeppar, Vatten,
Vetemjöl*

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).
2. Koka potatis mjuk i lättsaltat vatten (se tips!).
3. **Förberedelser:** Skala morötter och skär i mindre bitar. Klyfta rödlök.
4. **Honungsglaserade morötter:** Lägg morötter och rödlök på en ugnsplåt med bakplåtspapper. Blanda med lite neutral olja, flytande honung, lite salt och nymald svartpeppar. Rosta mitt i ugnen ca 20 min.
5. **Nötfärsbiffar:** Blanda ströbröd, mjölk, salt och lite nymald svartpeppar i en bunke. Blanda ner nötfärs och forma färsen till 4 mindre biffar. Hetta upp lite neutral olja i en stekpanna och stek färsbiffarna ca 4 min per sida på medelvärme. Lägg upp på en tallrik och täck med lock. Spara stekpannan.
6. **Vitlökssky:** Hetta upp lite neutral olja i den använda stekpannan. Tillsätt pressad vitlök och fräs ca 1 min. Pudra över vetemjöl. Vispa ner vatten, oxbuljong, kinesisk soja och socker. Koka upp. Lägg tillbaka biffarna i stekpannan och sjud ca 7 min (under lock), tills biffarna är helt genomstekta. Smaka av skyn med lite salt och nymald svartpeppar.
7. Blanda morötterna med babyspenat direkt på plåten. Servera nötfärsbiffar med honungsrostade morötter, vitlökssky och kokt potatis.

TIPS! Har du tid? Skala potatisen och gör ett härligt potatistomp!

* Du kan byta ut ingrediensen mot ett allergivänligt alternativ