



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

## Kryddiga färsbiffar med rostad potatis, paprikaröra och ruccola

### Rostad potatis

- Potatis 400 g
- Bakplåtspapper 1 st
  - Olja 1 tsk

### Paprikaröra

- Röd paprika 1 st  
Vitlök 1 klyfta  
Fetaost 25 g
- Salt 1 krm

### Kryddiga färsbiffar

- Vitlök 1 klyfta  
Ströbröd ½ förp  
Rökt chilimix ½ förp
- Salt 2 krm
  - Svartpeppar 1 krm
  - Mjök 2 msk
- Blandfärs 250 g
- Olja 1 tsk

### Sallad

- Ruccola 65 g  
Tomat 1 st
- Balsamvinäger 1 tsk
  - Olivolja ½ tsk

### Att ha hemma ●

- Bakplåtspapper,  
Balsamvinäger, Mjök,  
Olivolja, Olja, Salt,  
Svartpeppar

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).
2. **Rostad potatis:** Halvera potatis. Lägg på en ugnsplåt med bakplåtspapper och blanda med olja, lite salt och nymald svartpeppar. Rosta mitt i ugnen ca 20 min, tills potatisen är mjuk och fått fin färg.
3. **Paprikaröra:** Halvera röd paprika och ta bort kärnhuset. Lägg paprika och vitlök (med skal) på plåten vid sidan av potatisen. Rosta i ca 15 min.
4. **Kryddiga färsbiffar:** Blanda pressad vitlök, ströbröd, rökt chilimix, salt, lite nymald svartpeppar och mjök i en bunke. Blanda ner blandfärs och forma till 2 biffar.
5. Hetta upp olja i en rymlig stekpanna. Stek biffarna ca 2 min per sida. Lägg över i en ugnform och tillaga klart under potatisen ca 10 min, tills de är helt genomstekta.
6. **Paprikaröra:** Ta försiktigt bort skalet på vitlöken. Lägg vitlök och paprika i en mixerbuke. Tillsätt fetaost, salt och lite nymald svartpeppar. Mixa med stavmixer till en röra.
7. **Sallad:** Tärna tomat. Lägg tomat och ruccola i en salladsskål och dressa med balsamvinäger och olivolja.
8. Servera kryddiga färsbiffar med rostad potatis, paprikaröra och sallad.