



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Örtiga fläskfärsbiffar med bulgur och rostade tomater

Rostade tomater

Cocktailtomater 250 g
 Vitvinsvinäger 15ml ½ påse
 Flytande honung 1 förp
 ● Salt 1 krm

Citronbulgur

Bulgur 125 g
 Kycklingbuljong ½ påse
 Citron ½ st

Örtiga fläskfärsbullar

Vitlök 1 klyfta
 Ströbröd ½ förp
 ● Mjolk 2 msk
 Torkad oregano ½ msk
 ● Salt 2 krm
 Fläskfärs 250 g

Till servering

Ruccola 30 g
 Matyoghurt 1 dl

Att ha hemma ●

Mjolk, Olivolja, Salt, Svartpeppar

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).
2. **Rostade tomater:** Lägg cocktailtomater i en ugnform. Blanda med lite olivolja, vitvinsvinäger, honung och salt. Tillaga högt upp i ugnen ca 15 min.
3. **Citronbulgur:** Koka bulgur enligt anvisning på förpackningen, men byt ut salt mot kycklingbuljong. Tvätta citronen i ljummet vatten och finriv skalet. Strö citronskal över bulgurn precis innan servering.
4. **Örtiga fläskfärsbiffar:** Blanda pressad vitlök, ströbröd, mjolk, torkad oregano, salt, lite nymald svartpeppar och fläskfärs i en bunke. Forma till 4 biffar. Hetta upp lite olivolja i en stekpanna. Stek biffarna ca 4 min per sida, tills de är helt genomstekta.
5. Klyfta den använda citronen. Servera örtiga fläskfärsbiffar med citronbulgur, rostade tomater, citronklyfta, ruccola och matyoghurt.