



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

## Enkel pannbiff med stekt lök, potatismos och rårörda lingon

### Potatismos

- Mopotatis 450 g
- Mjök\* ½ dl

### Stekt lök

- Gul lök 1½ st
- Olja 1 tsk
- Vitvinsvinäger 15ml ½ påse
- Socker 1 krm

### Pannbiffar

- Ströbröd 2 msk
- Mjök 2 msk
- Äggula 1 st
- Nötfärs 250 g
- Salt ½ tsk
- Svartpeppar 1 krm
- Olja 1 tsk

### Gurksallad

- Snackgurka 1 st
- Bladpersilja 20 g

### Till servering

- Rårörda lingon 1 msk

### Att ha hemma ●

- Äggula, Mjök, Mjök\*, Olja, Salt, Socker, Svartpeppar

- Potatismos:** Skala och koka mopotatis mjuk i lättsaltat vatten.
- Stekt lök:** Skala och skiva gul lök tunt. Hetta upp olja i en rymlig stekpanna. Stek löken på medelvärme tills den mjuknat, ca 5 min. Tillsätt vitvinsvinäger och låt vätskan koka in. Smaka av med lite salt och socker.
- Pannbiffar:** Blanda ströbröd, mjök, äggula, salt och lite nymald svartpeppar i en bunke. Blanda ner nötfärs och forma till 4 biffar. Hetta upp olja i en stekpanna och stek biffarna ca 5 min per sida, tills de är helt genomstekta.
- Gurksallad:** Halvera snackgurkan på längden och skiva tunt. Finhacka bladpersilja. Blanda allt i en salladsskål med lite salt.
- Potatismos:** Värm mjök i en kastrull. Häll av potatisen och mosa med elvisp eller potatisstöt. Tillsätt mjölken och vispa till ett mos. Krydda med lite salt och nymald svartpeppar.
- Servera pannbiffar med stekt lök, potatismos, gurksallad och en klick rårörda lingon.