



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

Senapsbiffar med lötsky, persilja och gurka

Senapsbiffar

- Ströbröd ½ förp
- Mjök* ½ dl
- Dijonsenap 1 msk
- Salt ½ tsk
- Nötfärs 250 g
- Olivolja 1 tsk

Löksky

- Gul lök 1 st
- Smör* ½ msk
- Socker ½ tsk
- Vetemjöl* 1 tsk
- Vatten 2 dl
- Kinesisk soja ½ förp

Till servering

- Potatis 400 g
- Bladpersilja 20 g
- Gurka 1 st

Att ha hemma ●

- Mjök*, Olivolja, Salt,
- Smör*, Socker,
- Svartpeppar, Vatten,
- Vetemjöl*

1. Värm ugnen till 180°C (varmluft) eller 200°C (vanlig).
2. Koka potatis mjuk i lättsaltat vatten.
3. **Senapsbiffar:** Blanda ströbröd, mjök, dijonsenap, salt, lite nymald svartpeppar och nötfärs i en bunke. Forma till 2 biffar.
4. Hetta upp olivolja i en stekpanna och bryn biffarna ca 3 min per sida. Lägg över i en ugnform och tillaga klart mitt i ugnen ca 8 min, tills de är helt genomstekta. Spara stekpannan.
5. **Löksky:** Skiva gul lök. Hetta upp smör i den använda stekpannan och bryn löken med socker ca 3 min. Pudra över vetemjöl. Rör ner vatten och kinesisk soja. Sjud ca 5 min och smaka av med lite salt.
6. **Till servering:** Grovhacka bladpersilja och skär gurka i stavar.
7. Servera senapsbiffar med lötsky, nykokt potatis och gurka. Toppa med persilja.