



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Kalkonfärsbiffar med vitlökssås och bulgur

Kalkonfärsbiffar

Kalkonfärs 300 g
Torkad oregano ½ förp
● Salt ½ tsk
Chili flakes 1 krm
Vitlök 1 klyfta

Vitlökssås

Matyoghurt 1 dl
Vitlök ½-1 klyfta

Sallad

Cocktailtomater 250 g
Mixsallad 30 g
● Olivolja 1 tsk
Vitvinsvinäger 15ml ¼ påse

Bulgur

Bulgur 125 g

Att ha hemma ●

Olivolja, Salt, Svartpeppar

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).
2. **Bulgur:** Koka bulgur enligt anvisning på förpackningen.
3. **Kalkonfärsbiffar:** Lägg kalkonfärs i en bunke. Blanda med torkad oregano, salt, chili flakes, pressad vitlök och lite nymald svartpeppar. Forma färsen till 2 biffar.
4. Hetta upp lite olivolja i en stekpanna och stek biffarna ca 2 min per sida. Lägg biffarna i en ugnform och tillaga klart mitt i ugnen ca 10 min, tills biffarna är helt genomstekta.
5. **Vitlökssås:** Blanda matyoghurt och pressad vitlök i en liten skål. Smaka av med lite salt och nymald svartpeppar.
6. **Sallad:** Halvera cocktailtomater. Lägg cocktailtomater och mixsallad i en salladsskål. Dressa med olivolja, vitvinsvinäger, lite salt och nymald svartpeppar.
7. Servera kalkonfärsbiffar med nykokt bulgur, vitlökssås och sallad.