



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
● Mjöl* ½ dl
Dijonsenap 1 msk
● Salt ½ tsk
Nötfärs 250 g
● Olivolja 1 tsk

Lötsky

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 ●

Mjöl*, 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, mjöl, 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. **Lötsky:** 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.