



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

Nötfärsbiffar med rosmarin, tzatziki och rostad potatis

Rostad potatis

Småpotatis 400 g
● Bakplåtspapper 1 st
Rosmarin/timjan mix $\frac{1}{3}$ förp

Tzatziki

Snackgurka 1 st
Matyoghurt 150 g
Vitlök 1 klyfta

Nötfärsbiffar med rosmarin

Nötfärs 250 g
Ströbröd $\frac{1}{2}$ förp
● Mjolk* $\frac{1}{2}$ dl
● Salt $\frac{1}{2}$ tsk
Rosmarin/timjan mix $\frac{1}{2}$ förp

Tomatsallad

Cocktailtomater 250 g
Rödlök 1 st

Att ha hemma ●

Bakplåtspapper, Mjolk*,
Olivolja, Salt,
Svartpeppar

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).
2. **Rostad potatis:** Dela potatis och lägg på en plåt med bakplåtspapper. Blanda med lite olivolja, salt och rosmarin/timjan mix. Rosta högt upp i ugnen tills potatisen är klar, ca 20 min.
3. **Tzatziki:** Grovriv snackgurka och pressa ur vätskan. Lägg den rivna gurkan i en skål. Blanda med matyoghurt, pressad vitlök, lite salt och nymald svartpeppar.
4. **Nötfärsbiffar med rosmarin:** Lägg nötfärs i en bunke. Blanda med ströbröd, mjolk, salt, rosmarin/timjan mix och lite nymald svartpeppar. Forma till 2 biffar.
5. Hetta upp lite olivolja i en stekpanna. Stek biffarna ca 4 min per sida, tills de är helt genomstekta.
6. **Tomatsallad:** Halvera cocktailtomater och strimla rödlök. Lägg i en skål och blanda med lite salt och nymald svartpeppar.
7. Servera nötfärsbiffar med rostad potatis, tzatziki och tomatsallad.