



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Fläskfärsbiffar med färsk oregano, chilyoghurt och bulgur

Fläskfärsbiffar

Oregano 10 g
Rödlök ½ st
Fläskfärs 250 g
● Vatten 2 msk
Ströbröd ½ förp
Vitlök 1 klyfta
Spiskummin 1 förp
● Salt ½ tsk

Chiliyoghurt

Matyoghurt 1 dl
Chili flakes 2 krm
Flytande honung ½ förp
● Salt 1 krm

Sallad

Tomat 1 st
Rödlök ½ st
Rädisor 1 förp
Babyspenat 50 g
● Vitvinsvinäger ½ msk

Till servering

Bulgur 125 g
Oregano 10 g

Att ha hemma ●

Salt, Vatten,
Vitvinsvinäger

1. Värm ugnen till 175°C (varmluft) eller 200°C (vanlig).
2. Koka bulgur enligt anvisning på förpackningen.
3. **Fläskfärsbiffar:** Finhacka oregano och grovriv rödlök. Lägg fläskfärs i en bunke. Blanda med vatten, rödlök, oregano, ströbröd, pressad vitlök, spiskummin och salt.
4. **Chiliyoghurt:** Blanda matyoghurt, chili flakes (efter egen smak), flytande honung och salt i en skål.
5. **Fläskfärsbiffar:** Forma färsen till 4 små biffar. Stek färsbiffarna i en grill- eller stekpanna ca 2 min per sida. Lägg i en ugnform och tillaga klart mitt i ugnen ca 7 min, tills de är helt genomstekta.
6. **Sallad:** Skär tomat i mindre bitar. Hacka rödlök. Halvera rädisor. Lägg allt i en salladsskål. Blanda med babyspenat, vitvinsvinäger och lite salt.
7. Grovhacka oregano. Servera nygrillade fläskfärsbiffar med bulgur, sallad och chiliyoghurt. Toppa med hackad oregano.