



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.