



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

## Små köttfärsbiffar med äppelraita och paprikarostad potatis

### Paprikarostad potatis

- Potatis 400 g
- Röd paprika 1 st
- Gul lök 1 st
- Bakplåtspapper 1 st
- Salt ½ tsk
- Olivolja 1 tsk

### Äppelraita

- Grönt äpple 1 st
- Matyoghurt 150 g
- Vitlök ½ klyfta

### Köttfärsbiffar

- Nötfärs 250 g
- Vitlök 1 klyfta
- Tomatpuré ½ förp
- Curry 1 förp
- Salt ½ tsk
- Olja 1 tsk
- Vatten 2 tsk

### Att ha hemma ●

- Bakplåtspapper, Olivolja, Olja, Salt, Svartpeppar, Vatten

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).
2. **Paprikarostad potatis:** Halvera potatis. Klyfta röd paprika och gul lök. Lägg på en plåt med bakplåtspapper och blanda med salt, olivolja och lite nymald svartpeppar. Tillaga högt upp i ugnen ca 20 min, tills potatisen är klar.
3. **Äppelraita:** Tärna äpple smått och lägg i en liten skål. Blanda ner matyoghurt och pressad vitlök. Smaka av med lite salt.
4. **Köttfärsbiffar:** Lägg nötfärs i en bunke. Blanda ner pressad vitlök, tomatpuré, curry, salt och vatten. Forma till 4 platta små biffar.
5. Hetta upp olja i en stekpanna. Stek biffarna på medelvärme ca 6 min, tills de är helt genomstekta.
6. Servera små köttfärsbiffar med äppelraita och paprikarostad potatis.