



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

# Medelhavsbuff på clariasfärs med dilltatziki och grekisk sallad

## Bulgur

Bulgur 125 g

## Dilltatziki

Dill 10 g

Gurka ½ st

Gräddfil 75 g

- Olivolja ½ tsk

Vitlök ½ klyfta

- Salt 1 krm

## Grekisk sallad

Gurka ½ st

Tomat 1 st

Rödlök 1 st

Snacksoliver 1 förp

Fetaost 50 g

## Fiskbiffar

Citron, (skal) 1 st

Clariasfärs 250 g

Dill 10 g

- Ägg 1 st

Vitlök ½ klyfta

- Salt ½ tsk

- Svartpeppar 1 krm

## Att ha hemma ●

Ägg, Olivolja, Salt,

Svartpeppar

1. Läs igenom receptet, ta fram alla ingredienser och skölj de grönsaker som behöver sköljas.

2. **Bulgur:** Koka bulgur enligt anvisningen på förpackningen.

3. **Dilltatziki:** Finhacka all dill. Grovriv gurka. Pressa ur lite av vätskan och lägg den rivna gurkan i en skål. Blanda med gräddfil, dill (spara hälften till fiskbiffarna), olivolja, pressad vitlök, salt och lite nymald svartpeppar.

4. **Grekisk sallad:** Skär gurka och tomat i mindre bitar. Lägg allt i en salladsskål. Skiva rödlök tunt. Blanda ner rödlök, snacksoliver, olivolja och lite salt i skålen. Smula över fetaost.

5. **Fiskbiffar:** Finriv det yttersta skalet från citronen. Lägg clariasfärs i en bunke. Blanda ner citronskal, dill, ägg, pressad vitlök, salt och lite nymald svartpeppar. Forma färsen till 2 biffar.

6. Hetta upp olivolja i en rymlig stekpanna. Stek biffarna på medelvärme ca 4 min per sida, tills de fått fin färg och är helt genomstekta.

7. **Servering:** Klyfta den använda citronen. Servera fiskbiffar med bulgur, grekisk sallad, tzatziki och citronklyfta.