



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Persiljebiffar med rostade rotfrukter och citronyoghurt

Rostade rotfrukter

Purjolök ½ st
 Bakpotatis 1 st
 Morot 1 st
 ● Bakplåtspapper 1 st
 ● Salt 1 krm
 Bladpersilja 10 g

Persiljebiffar

Bladpersilja 10 g
 Ströbröd ½ förp
 ● Mjök* ½ dl
 Mild senap ½ förp
 ● Salt ½ tsk
 Nötfärs 250 g

Citronyoghurt

Citron ½ st
 Matyoghurt 75 g
 Gräddfil 75 g
 ● Salt 1 krm

Att ha hemma ●

Bakplåtspapper, Mjök*,
 Olivolja, Salt,
 Svartpeppar

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).
2. **Förberedelser:** Dela purjolök på längden och skölj noggrant. Skär purjolöken i mindre bitar. Klyfta bakpotatis och morot.
3. **Rostade rotfrukter:** Lägg potatis och morot på en ugnsplåt med bakplåtspapper. Blanda med olivolja, lite salt och nymald svartpeppar. Tillaga högt upp i ugnen ca 15 min. Lägg på purjolök och rosta ytterligare ca 5 min, tills rotfrukterna är mjuka.
4. **Persiljebiffar:** Finhacka bladpersilja. Blanda persilja, ströbröd, mjök, mild senap, salt, lite nymald svartpeppar och nötfärs i en bunke. Forma till 4 små eller 2 stora biffar. Hetta upp lite olivolja i en stekpanna och bryn biffarna ca 2 min per sida. Lägg i en ugnform och tillaga klart i nedre delen av ugnen ca 10 min, tills de är helt genomstekta.
5. **Citronyoghurt:** Tvätta citronen i ljummet vatten och finriv skalet. Blanda matyoghurt, gräddfil, citronskal, pressad citronsaft (ca 1/2 tsk), salt och lite nymald svartpeppar. Klyfta resten av citronen.
6. Toppa plåten med resten av persiljan. Servera med persiljebiffar, citronyoghurt och citrunklyfta.

TIPS! Det går givetvis lika bra att utesluta persilja i biffarna om inte alla gillar persilja!

* Du kan byta ut ingrediensen mot ett allergivänligt alternativ