



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

Chilyoghurt

Matyoghurt 150 g
 Chili flakes ½ förp
 Flytande honung ½ förp
 ● Salt 1 krm

Sallad

Tomat 1 st
 Rödlök ½ st
 Rädisor 1 förp
 Mixsallad 50 g
 Vitvinsvinäger 15ml ½ påse

Till servering

Bulgur 125 g
 Oregano 10 g

Att ha hemma ●

Salt, Vatten

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. **Chilyoghurt:** 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 mixsallad, vitvinsvinäger och lite salt.
7. Grovhacka oregano. Servera nygrillade fläskfärsbiffar med bulgur, sallad och chilyoghurt. Toppa med hackad oregano.