



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

# Nötfärsbiffar med rosmarin, tzatziki och rostad potatis

## Rostad potatis

Småpotatis 400 g  
 ● Bakplåtspapper 1 st  
 Rosmarin/timjan mix ⅓ förp

## Tzatziki

Snackgurka 1 st  
 Matyoghurt 150 g  
 Vitlök 1 klyfta

## Nötfärsbiffar med rosmarin

Nötfärs 250 g  
 Ströbröd ½ förp  
 ● Mjolk\* ½ dl  
 ● Salt ½ tsk  
 Rosmarin/timjan mix ⅓ förp

## Tomatsallad

Cocktailtomater 250 g  
 Rödlök 1 st

## Att ha hemma ●

Bakplåtspapper, Mjolk\*,  
 Olivolja, Salt,  
 Svartpeppar

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).
2. **Rostad potatis:** Dela potatis och lägg på en plåt med bakplåtspapper. Blanda med lite olivolja, salt och rosmarin/timjan mix. Rosta högt upp i ugnen tills potatisen är klar, ca 20 min.
3. **Tzatziki:** Grovriv snackgurka och pressa ur vätskan. Lägg den rivna gurkan i en skål. Blanda med matyoghurt, pressad vitlök, lite salt och nymald svartpeppar.
4. **Nötfärsbiffar med rosmarin:** Lägg nötfärs i en bunke. Blanda med ströbröd, mjolk, salt, rosmarin/timjan mix och lite nymald svartpeppar. Forma till 2 biffar.
5. Hetta upp lite olivolja i en stekpanna. Stek biffarna ca 4 min per sida, tills de är helt genomstekta.
6. **Tomatsallad:** Halvera cocktailtomater och strimla rödlök. Lägg i en skål och blanda med lite salt och nymald svartpeppar.
7. Servera nötfärsbiffar med rostad potatis, tzatziki och tomatsallad.