



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

Clariasbiffar med dillyoghurt, gröna ärtor och potatis

Inlagd gurka

- Socker 2 msk
- Ättiksprit (12%) 2 msk
- Vatten 1 dl
- Snackgurka 1 st

Dillyoghurt

- Dill 20 g
- Matyoghurt 150 g
- Salt ½ krm
- Svartpeppar ½ krm

Clariasbiffar

- Citronskal ½ st
- Ströbröd ½ förp
- Peppar- och fänkålmix ½ förp
- Vitlök 1 klyfta
- Salt ½ tsk
- Clariasfärs 250 g
- Olja 1 tsk

Grönsaker

- Rödlök 1 st
- Smör* ½ msk
- Gröna ärtor 1 förp
- Babyspenat 50 g

Till servering

- Potatis 400 g

Att ha hemma ●

- Ättiksprit (12%), Olja, Salt, Smör*, Socker, Svartpeppar, Vatten

1. Läs igenom receptet, ta fram alla ingredienser och skölj de grönsaker som behöver sköljas.
2. Värm ugnen till 175°C (varmluft) eller 200°C (vanlig).
3. **Till servering:** Koka potatis mjuk i lättsaltat vatten.
4. **Inlagd gurka:** Blanda socker, ättiksprit och vatten i en bunke. Rör så att sockret löser sig. Hyvla tunna skivor av snackgurka med en osthyvel (se tips!) och blanda ner i bunken. Låt dra till servering.
5. **Dillyoghurt:** Finhacka dill och lägg i en skål. Blanda ner matyoghurt, salt och nymald svartpeppar.
6. **Clariasbiffar:** Skölj citron i ljummet vatten och finriv skalet. Blanda citronskal, ströbröd, peppar- och fänkålmix, pressad vitlök, salt och nymald svartpeppar i en bunke. Blanda ner clariasfärs. Forma färsen till 2 biffar (med blöta händer). Stek i en stekpanna med olja ca 2 min per sida. Lägg över i en ugnform och tillaga klart mitt i ugnen ca 10 min, tills biffarna är genomstekta. Spara stekpannan.
7. **Grönsaker:** Finhacka rödlök. Hetta upp smör i den använda stekpannan. Fräs rödlök och gröna ärtor ca 3 min. Krydda med lite salt och nymald svartpeppar. Ta från värmen och blanda ner babyspenat.
8. **Servering:** Klyfta den använda citronen. Servera clariasbiffar med grönsaker, inlagd gurka, dillyoghurt, potatis och citronklyfta.

TIPS! Använd gärna mandolin om du har.

* Du kan byta ut ingrediensen mot ett allergivänligt alternativ