



Notera: att ingredienser kan avvika från receptbilden

## Medelhavsbiffar med tomat, fetaost och tzatziki

### Medelhavsbiffar

Nötfärs 250 g  
Torkad oregano ½ förp  
Tomatpuré ½ förp  
● Salt ½ tsk  
Vitlök 1 klyfta

### Topping

Tomat 2 st  
Torkad oregano ½ förp

### Tzatziki

Snackgurka 1 st  
Matyoghurt 150 g  
Vitlök 1 klyfta  
● Salt 1 krm

### Sallad

Mixsallad 50 g  
Vitvinsvinäger 15ml ½ påse  
Flytande honung 1 tsk

### Till servering

Bulgur 125 g  
Fetaost 50 g

### Att ha hemma ●

Olivolja, Salt, Svartpeppar

1. Värm ugnen till 200°C (varmluft) eller 225°C (vanlig).
2. Koka bulgur enligt anvisning på förpackningen.
3. **Medelhavsbiffar:** Lägg nötfärs i en bunke. Blanda med torkad oregano, tomatpuré, salt och lite nymald svartpeppar. Forma färsen till 2 biffar.
4. Krossa vitlöksklyftan lätt med en kniv. Hetta upp lite olivolja i en stekpanna som tål ugnsvärme. Fräs den krossade vitlöksklyftan ca 2 min för att ge smak till oljan. Lyft bort vitlöken. Bryn biffarna i vitlöksoljan tills de fått fin färg.
5. **Topping:** Tärna tomat. Toppa biffarna i stekpannan med tomat, torkad oregano och lite salt. Ställ in hela stekpannan mitt i ugnen (eller lägg över allt i en ugnform). Tillaga ca 10 min, tills biffarna är helt genomstekta.
6. **Tzatziki:** Grovriv gurka och pressa bort vätskan. Blanda riven gurka, matyoghurt, pressad vitlök och salt i en skål. Smaka av med lite nymald svartpeppar.
7. **Sallad:** Lägg mixsallad i en salladsskål. Dressa med lite vitvinsvinäger, honung, salt och nymald svartpeppar.
8. Strö smulad fetaost över medelhavsbiffarna. Servera med bulgur, sallad och tzatziki.

**TIPS!** Saknar du en ugnsfast stekpanna? Lägg över biffarna i en ugnform och följ receptet.