



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

Fiskfärsbiffar med kålsallad, rostad sötpotatis och childressing

Rostad sötpotatis

- Sötpotatis 1 st
- Olivolja 1 tsk
- Bakplåtspapper 1 st

Fiskfärsbiffar

- Salladslök 1 förp
- Ingefära ½ bit
- Clariasfärs 250 g
- Ströbröd ½ förp
- Ägg 1 st
- Salt ½ tsk
- Olja 1 msk

Kålsallad

- Rödlök 1 st
- Grönt äpple 1 st
- Coleslawmix 1 förp
- Vitvinsvinäger 15ml 1 påse
- Flytande honung ⅓ förp

Childressing

- Matyoghurt 150 g
- Srirachasås ½ förp
- Salt 1 krm

Att ha hemma ●

- Ägg, Bakplåtspapper, Olivolja, Olja, Salt, Svartpeppar

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).
2. **Rostad sötpotatis:** Klyfta sötpotatis. Lägg på en ugnsplåt med bakplåtspapper och blanda med olivolja och salt. Rosta mitt i ugnen ca 20 min, tills potatisen är mjuk och fått fin färg.
3. **Fiskfärsbiffar:** Skär salladslök i tunna skivor. Skala och finriv ingefära. Lägg clariasfärs i en bunke. Tillsätt salladslök, riven ingefära, ströbröd, ägg, salt och nymald svartpeppar. Blanda väl och forma till två biffar.
4. Hetta upp lite olja i en stekpanna och bryn biffarna i ca 2 min per sida. Lägg över i en ugnform. Tillaga klart i ugnen ca 5 min, tills de är helt genomstekta.
5. **Kålsallad:** Skiva rödlök tunt. Tärna grönt äpple. Lägg allt i en salladsskål. Blanda ner coleslawmix, vitvinsvinäger och flytande honung. Smaka av med lite salt.
6. **Childressing:** Blanda matyoghurt och sriracha i en skål. Smaka av med salt.
7. Servera fiskfärsbiffar med kålsallad, rostad sötpotatis och childressing.