



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.