



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

## Pannoumi- och zucchinibiffar med potatis och persiljesås

### Pannoumi- & zucchinibiffar

Pannoumi 1 förp  
Zucchini ½ st  
● Ägg 1 st  
Panko ¼ + 1 dl  
● Vetemjöl 3 msk  
● Salt 2 krm

### Persiljesås

Citron ½ st  
Bladpersilja 20 g  
Gräddfil 150 g  
Vitlök 1 klyfta  
Flytande honung ½ förp

### Till servering

Småpotatis 400 g  
Tomat 1 st  
Mixsallad 50 g

### Att ha hemma ●

Ägg, Olivolja, Salt, Svartpeppar, Vetemjöl

1. Koka småpotatis mjuk i lättsaltat vatten.
2. **Pannoumi- och zucchinibiffar:** Grov riv pannoumi. Grov riv zucchini och pressa ur vätskan. Lägg allt i en bunke och blanda med ägg, 1/4 dl panko, vetemjöl, salt och lite nymald svartpeppar. Låt stå till steg 4.
3. **Persiljesås:** Skölj citronen i ljummet vatten och finriv skalet. Grovhacka bladpersilja och lägg i en skål. Blanda ner gräddfil, pressad vitlök, honung och citronskal. Smaka av med lite salt och nymald svartpeppar.
4. **Pannoumi- och zucchinibiffar:** Forma smeten till 4 biffar. Lägg 1 dl panko på en tallrik och vänd biffarna i pankon. Hetta upp lite olivolja i en stekpanna. Stek biffarna ca 3 min per sida, tills de fått fin färg.
5. Klyfta den använda citronen. Klyfta tomat. Lägg mixsallad i en skål och blanda med tomat, lite olivolja och salt.
6. Servera pannoumi- och zucchinibiffar med nykokt potatis, mixsallad, persiljesås och citrunklyfta.