



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Pannbiff med timjanbräserad lök, matvete och ljummen rotfruktssallad

Rostad rotfruktssallad

Matvete 125 g
Morötter 300 g
Rotselleri 300 g
● Bakplåtspapper 1 st
Rödlök ½ st
Ruccola 30 g

Pannbiff

Ströbröd ½ förp
● Mjolk* ½ dl
● Ägg 1 st
● Salt ½ tsk
Blandfärs 250 g

Timjanbräserad lök

Rödlök ½ st
Torkad timjan 1 tsk
● Vetemjöl* 1 tsk
● Balsamvinäger 1 msk
Kinesisk soja 1 tsk
● Vatten 2 dl
● Socker 1 tsk
Kycklingbuljong ½ påse

Att ha hemma ●

Ägg, Bakplåtspapper, Balsamvinäger, Mjolk*, Olivolja, Salt, Smör*, Socker, Svartpeppar, Vatten, Vetemjöl*

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).
2. Koka matvete enligt anvisning på förpackningen.
3. **Rostade rotfrukter:** Skala och skär morot och rotselleri i mindre bitar. Lägg på en plåt med bakplåtspapper och blanda med olivolja, salt och nymald svartpeppar. Rosta mitt i ugnen ca 20 min. Klyfta rödlök och blanda med rotfrukterna. Rosta allt ytterligare ca 8 min.
4. **Pannbiff:** Blanda ströbröd, mjölk, ägg, salt och nymald svartpeppar i en bunke. Blanda ner blandfärs. Forma smeten till 2 lika stora biffar. Stek ca 2 min per sida i en stekpanna med smör. Lägg över i en ugnform (spara stekpannan till punkt 5). Tillaga klart biffarna i nedre delen av ugnen (under rotfrukterna) ca 15 min, tills de är helt genomstekta.
5. **Timjanbräserad lök:** Strimla rödlök. Stek löken på medelvärme i den använda stekpannan ca 3 min. Krydda med torkad timjan. Pudra över vetemjöl. Blanda ner balsamvinäger, kinesisk soja, vatten, socker och kycklingbuljong. Låt sjuda ca 3 min.
6. Blanda kokt matvete, rostade rotfrukter och ruccola. Servera med pannbiff och timjanbräserad lök.