



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

Enkel pannbiff med stekt lök, potatismos och rårörda lingon

Potatismos

Mopotatis 450 g

- Mjolk* ½ dl

Stekt lök

Gul lök 1½ st

- Olja 1 tsk
- Vitvinsvinäger 15ml ½ påse
- Socker 1 krm

Pannbiffar

Ströbröd 2 msk

- Mjolk 2 msk
- Äggula 1 st
- Nötfärs 250 g
- Salt ½ tsk
- Svartpeppar 1 krm
- Olja 1 tsk

Gurksallad

Snackgurka 1 st
Bladpersilja 20 g

Till servering

Rårörda lingon 1 msk

Att ha hemma ●

Äggula, Mjolk, Mjolk*,
Olja, Salt, Socker,
Svartpeppar

1. Potatismos: Skala och koka mopotatis mjuk i lattsaltat vatten.

2. Stekt lök: Skala och skiva gul lök tunt. Hetta upp olja i en rymlig stekpanna. Stek löken på medelvärme tills den mjuknat, ca 5 min. Tillsätt vitvinsvinäger och låt vätskan koka in. Smaka av med lite salt och socker.

3. Pannbiffar: Blanda ströbröd, mjolk, äggula, salt och lite nymald svartpeppar i en bunke. Blanda ner nötfärs och forma till 4 biffar. Hetta upp olja i en stekpanna och stek biffarna ca 5 min per sida, tills de är helt genomstekta.

4. Gurksallad: Halvera snackgurkan på längden och skiva tunt. Finhacka bladpersilja. Blanda allt i en salladsskål med lite salt.

5. Potatismos: Värm mjolk i en kastrull. Häll av potatisen och mosa med elvisp eller potatisstöt. Tillsätt mjölken och vispa till ett mos. Krydda med lite salt och nymald svartpeppar.

6. Servera pannbiffar med stekt lök, potatismos, gurksallad och en klick rårörda lingon.