



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

Kryddiga färsbiffar med rostad potatis, paprikaröra och ruccola

Rostad potatis

- Potatis 400 g
- Bakplåtspapper 1 st
- Olja 1 tsk

Paprikaröra

- Spetspaprika 1 förp
- Vitlök 1 klyfta
- Fetaost 25 g
- Salt 1 krm

Kryddiga färsbiffar

- Vitlök 1 klyfta
- Ströbröd ½ förp
- Rökt chilimix ½ förp
- Salt 2 krm
- Svartpeppar 1 krm
- Mjolk 2 msk
- Blandfärs 250 g
- Olja 1 tsk

Sallad

- Ruccola 30 g
- Tomat 1 st
- Balsamvinäger 1 tsk
- Olivolja ½ tsk

Att ha hemma ●

- Bakplåtspapper,
- Balsamvinäger, Mjolk,
- Olivolja, Olja, Salt,
- Svartpeppar

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).
2. **Rostad potatis:** Halvera potatis. Lägg på en ugnsplåt med bakplåtspapper och blanda med olja, lite salt och nymald svartpeppar. Rosta mitt i ugnen ca 20 min, tills potatisen är mjuk och fått fin färg.
3. **Paprikaröra:** Halvera röd spetspaprika och ta bort kärnhuset. Lägg paprika och vitlök (med skal) på plåten vid sidan av potatisen. Rosta i ca 15 min.
4. **Kryddiga färsbiffar:** Blanda pressad vitlök, ströbröd, rökt chilimix, salt, lite nymald svartpeppar och mjolk i en bunke. Blanda ner blandfärs och forma till 2 biffar.
5. Hetta upp olja i en rymlig stekpanna. Stek biffarna ca 2 min per sida. Lägg över i en ugnsförm och tillaga klart under potatisen ca 10 min, tills de är helt genomstekta.
6. **Paprikaröra:** Ta försiktigt bort skalet på vitlöken. Lägg vitlök och paprika i en mixerbuke. Tillsätt fetaost, salt och lite nymald svartpeppar. Mixa med stavmixer till en röra.
7. **Sallad:** Tärna tomat. Lägg tomat och ruccola i en salladsskål och dressa med balsamvinäger och olivolja.
8. Servera kryddiga färsbiffar med rostad potatis, paprikaröra och sallad.