



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

## Pannbiff med rotselleripuré, svampsky och grönkålsrostad potatis

### Grönkålsrostad potatis

Potatis 300 g  
Strimlad grönkål 75 g  
● Olja 1 tsk  
● Bakplåtspapper 1 st

### Rotselleripuré

Rotselleri 200 g  
● Smör 20 g

### Pannbiff

Ströbröd ½ förp  
● Vatten ½ dl  
Torkad timjan ½ tsk  
● Salt ½ tsk  
Nötfärs 250 g  
● Smör\* 1 tsk

### Svampsky

Champinjoner 100 g  
● Vetemjöl 2 tsk  
● Vatten 2 dl  
Kinesisk soja 1 tsk  
Oxbuljong 1 förp

### Att ha hemma ●

Bakplåtspapper, Olja, Salt, Smör, Smör\*, Svartpeppar, Vatten, Vetemjöl

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).
2. **Grönkålsrostad potatis:** Halvera potatis och lägg på en ugnsplåt med bakplåtspapper. Blanda med lite olja, salt och nymald svartpeppar. Rosta i övre delen av ugnen ca 20 min. Ta ut potatisen och bland med strimlad grönkål. Rosta allt ytterligare ca 3 min.
3. **Rotselleripuré:** Skala och koka rotselleri mjuk i lättsaltat vatten. Häll av och lägg tillbaka rotsellerin i kastrullen. Tillsätt smör och mixa till en slät puré med stavmixer. Smaka av med salt och nymald svartpeppar.
4. **Pannbiff:** Blanda ströbröd, vatten, torkad timjan, salt och nymald svartpeppar i en bunke. Blanda ner nötfärs och forma till 2 biffar.
5. Hetta upp smör i en stekpanna och stek biffarna ca 2 min per sida. Lägg över i en ugnform, men spara stekpannan till svampskyn. Tillaga biffarna i nedre delen av ugnen ca 10 min, tills de är genomstekta.
6. **Svampsky:** Skär champinjoner i mindre bitar. Tillsätt en klick smör till den använda stekpannan. Bryn svampen ca 1 min. Pudra ner vetemjöl. Vispa ner kinesisk soja, vatten och oxbuljong. Låt sjuda ca 6 min, tills såsen börjat tjockna.
7. Servera pannbiff med rotselleripuré, svampsky och grönkålsrostad potatis.