



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

## Orientaliska pannbiffar med sesamhummus och bulgur

### Orientaliska pannbiffar

Blandfärs 250 g  
 Rödlök ½ st  
 Paprikapulver 1 tsk  
 Spiskummin ½ tsk  
 🏠 Ströbröd 2 msk  
 🏠 Vatten 3 msk  
 🏠 Salt ½ tsk  
 🏠 Svartpeppar  
 🏠 Neutral olja

### Sesamhummus

Kikärter ½ förp  
 Spiskummin ½ tsk  
 Sesamolja 1 msk  
 🏠 Vitlök 1 klyfta  
 🏠 Vitvinsvinäger ½ msk  
 🏠 Kikärtsspad ca 1 msk  
 🏠 Salt 1 krm  
 🏠 Svartpeppar

### Tomatsallad

Rödlök ½ st  
 Tomat 2 st  
 Ajvar relish 1 förp  
 🏠 Flingsalt  
 🏠 Vitvinsvinäger 1 tsk  
 🏠 Olivolja

### Tillbehör

Bulgur 125 g

1. Koka bulgur enligt anvisning på förpackningen.
2. **Förberedelser:** Grov riv hälften av rödlöken och hacka resten. Häll av kikärter, men spara ca 1 msk av spadet.
3. **Orientaliska pannbiffar:** Blanda riven rödlök, ströbröd, vatten, paprikapulver, spiskummin, salt och lite nymald svartpeppar i en bunke. Blanda ner blandfärs. Låt stå till punkt 6.
4. **Sesamhummus:** Lägg avhållda kikärter i en mixerbunke. Tillsätt sesamolja, pressad vitlök, spiskummin, vitvinsvinäger, kikärtsspad, salt och lite nymald svartpeppar. Mix slätt med stavmixer. Smaka av med lite salt.
5. **Tomatsallad:** Skär tomat i mindre bitar och lägg i en salladsskål. Blanda med hackad rödlök, ajvar relish, vitvinsvinäger och lite olivolja. Smaka av med lite flingsalt.
6. **Orientaliska pannbiffar:** Forma färsen till 4 små biffar. Hetta upp lite neutral olja i en stekpanna och stek färsbiffarna på medelvärme ca 5 min per sida, tills det är helt genomstekta (innertemp 72°C).
7. Servera orientaliska pannbiffar med sesamhummus, tomatsallad och bulgur.