Köttfärsbiffar

med grekisk salladsost och tabbouleh

25-35 minuter

G

Yoghurt

Grönsaksbuljong

Nötfärs

Bulgur

Rödlök

Panko Ströbröd

Grekisk Salladsost

Tomat

Gurka

Bladpersilja

Ekologisk Lime

Medelhavets Pärla

Nu kör vi

Glöm inte att tvätta händerna i 20 sekunder innan du sätter igång. Skölj därefter grönsaker, frukt och örter. Var även noggrann med att tvätta händer och köksredskap direkt efter hantering av rått kött och rå fisk.

Köksredskap

Kastrull, stekpanna

Skafferivaror

Salt, peppar, olivolja, ägg, vatten

Ingredienser

	2 P	4 P
Vatten (steg 1)*	4 dl	8 dl
Bulgur **13)**	85 g	170 g
Grönsaksbuljong **10)**	4 g	8 g
Rödlök	½ st	1 st
Nötfärs	250 g	500 g
Panko strö bröd **13)**	30 g	50 g
Medelhavets Pärla	4 g	8 g
*Ägg** **8)** *(steg 2)*	1 st	2 st
Grekisk salladsost **7)**	100 g	150 g
Lime, ekologisk	1 st	2 st
Bladpersilja	1 påse	1 påse
Gurka	1 st	1 st
Tomat	2 st	3 st
Yoghurt **7)**	75 g	150 g
Olivolja (steg 5)*	1 msk	2 msk

* *Skafferivaror*

Näringsvärde *(Beräknat på otillagade ingredienser)*

	Per 100 g	Per portion 544 g
Energi	589 kj/141 kcal	3202 kj/765 kcal
Fett	7 g	40 g
Varav mättat fett	3 g	18 g
Kolhydrat	9 g	50 g
Varav sockerarter	3 g	18 g
Protein	8 g	46 g
Fiber	2 g	10 g
Salt	0,5 g	2,5 g

Allergener

7) *Mjölk* **8)** *Ägg* **10)** *Selleri* **13)** *Gluten*

Läs alltid på produktetiketten för den senaste informationen om allergener. Observera att näringsinformationen på receptkortet kan komma att ändras om ingredienser har bytts ut eller förändrats.

100% återvunnet papper

Vi gillar feedback. Hör av dig!

SE +46 858 097 065 | **hej@hellofresh.se**

2021-V48

1

Koka bulgur

Koka upp en kastrull med **vatten*** [4 dl | 8 dl].

Tillsätt **bulgur** och **grönsaksbuljong**, och koka i 9-10 min eller till de är 'al dente'.

Häll av vattnet och lägg tillbaka **bulgur** i kastrullen.

2

Blanda färs

Finhacka **rödlök** [½ st, 2P].

Blanda **rödlök** [1 msk | 2 msk], **nötfärs**, **panko**, **Medelhavets Pärla**, **ägg*** [1 st | 2 st], **salt*** och **peppar*** i en bunke. Smula ner **halva salladsosten** och blanda väl.

3

Stek biffar

Forma **färsen** till 2 cm tjocka biffar - 1 biff per person.

Hetta upp en skvätt **olivolja*** i en stor stekpanna på medelhög värme. Stek **biffar** i 5-6 min per sida, eller tills precis genomstekta.

VIKTIGT: *Biffarna är färdiglagade när köttet är genomstekt och utan inslag av rosa.*

4

Förbered frukt & grönt

Dela **lime** i klyftor.

Finhacka **persilja**.

Finhacka **gurka** och **tomat** (spara eventuella safter från grönsakerna).

Blanda **yoghurt**, en skvätt **limejuice**, en nypa **persilja**, **salt*** och **peppar*** i en skål.

5

Blanda tabbouleh

Blanda **bulgurn** med **tomat**, **gurka**, resterande **rödlök** och de sparade **grönsakssafterna** i en stor skål.

Tillsätt **persilja**, **limejuice** och **olivolja*** [1 msk | 2 msk], en nypa **salt*** och **peppar***. Rör om väl.

TIPS: *Om barnen är kräsna kan du servera grönsakerna i små skålar så de själva kan välja sina favoriter.*

6

Servera

Fördela **tabbouleh** och **köttfärsbiffar** på era tallrikar. Smula över resterande **salladsost**, ringla över **persiljedressing** och servera med **limeklyftor**.

Smaklig måltid!

Hello ägg!

Om det kommer med äggskal när du eller barnen knäcker ägg är det bara att doppa ett finger antingen i äggvitan eller vatten, så går skalet lätt att fånga upp.