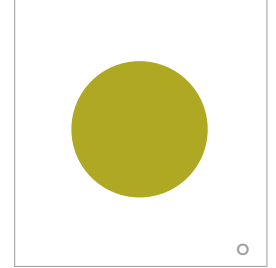




All-America Style Ryggbiff med chimichurri, avokado- och sötpotatissallad

30-40 minuter • PREMIUM



Angus Ryggbiff



Sötpotatis



BBQ-Sås



Bladpersilja



Koriander



Vitvinsvinäger



Rödlök



Körsbärstomater



Ay Cajun-Ba



Ekologisk Lime



Jalapeno



Vitlösklyfta



Avokado

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.

Skafferivaror

Salt, peppar, olivolja, vatten, socker

Ingredienser

	2 Pers.	4 Pers.
Angus ryggbiff	300 g	600 g
Sötpotatis	450 g	900 g
Ay Cajun-ba 14	4 g	8 g
Vitlöksklyfta	1 st	1 st
Bladpersilja	½ påse	1 påse
Koriander	½ påse	1 påse
Jalapeno 🌶️	1 st	2 st
Rödlök	1 st	2 st
Körsbärstomater	125 g	250 g
Avokado	1 st	2 st
Lime, ekologisk	1 st	1 st
Olivolja* (steg 3)	1 msk	2 msk
Vatten* (steg 3)	1 tsk	2 tsk
Vitvinsvinäger	½ paket	1 paket
Socker* (steg 3)	efter smak & behov	
BBQ-sås 9 14	60 g	120 g
Salt*, Peppar*, Olivolja*	efter smak & behov	

*Skafferivaror

Näringsvärde (Beräknat på otillagade ingredienser)

	Per 100 g	Per portion 643 g
Energi	499 kJ/119 kcal	3212 kJ/768 kcal
Fett	6 g	40 g
Varav mättat fett	2 g	13 g
Kolhydrat	8 g	53 g
Varav sockerarter	2 g	14 g
Protein	6 g	38 g
Fiber	2 g	10 g
Salt	0,2 g	1,2 g

Allergener

9) Senap 14) Sulfiter

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.



Vi gillar feedback. Hör av dig!

SE +46 858 097 065 | hej@hellofresh.se
2021-V13



1 Rosta potatis

Ta fram **köttet** så det blir rumstempererat och krydda det med **salt*** och **peppar***.

Sätt ugnen på 240°C/220°C varmluft.

Tärna **sötpotatis** (oskalad) i 2 cm stora bitar och placera dem på en plåt med bakplåtspapper. Blanda med lite **olivolja***, **Ay Cajun-ba**, en nypa **salt*** och **peppar***. Sprid ut och rosta i toppen av ugnen i 20 min, eller tills de är **spröda**.

TIPS: Använd två plåtar för 4 personer.



4 Stek ryggbiff

Hetta upp en skvätt **olivolja*** i en stor stekpanna på hög värme. Bryn **köttet** i 1 min per sida. Sänk till medelhög värme och stek i 1-2 min per sida för medium rare. Ta stekpannan av värme och tillsätt **BBQ-sås**. Vänd **köttet** i såsen tills täckt och såsen är uppvärmd. Sätt **köttet** åt sidan, täck med folie och låt vila i några minuter.

TIPS: Stek i ytterligare 1-2 min för mer genomstekt.

VIKTIGT: Köttet kan ätas när den har fått en fin stekyta.

Hello chimichurri!

Chimichurri är en kryddstark sås, som även används som marinad till grillat kött.



2 Förbered grönsaker

Finhacka **vitlök**, **jalapeno**, **persilja** [½ påse, 2 pers] och **koriander** [½ påse, 2 pers].

Skär **rödlök** i 1 cm breda klyftor. Kvarta **körsbärstomater**.

Halvera **avokado**, kärna ur och gröp ur med en sked. Skär **avokado** i 2 cm stora bitar.

Dela **lime** i klyftor.

Tillsätt **rödlök** till plåten, när det återstår 15 min av **sötpotatisens** baktid.



5 Blanda avokadosallad

Blanda den **färdigrostade sötpotatisen** med **avokado** och **tomater** i en skål. Smaksätt med en nypa **salt*** och **peppar***.

Skär **ryggbiff** i tunna skivor.

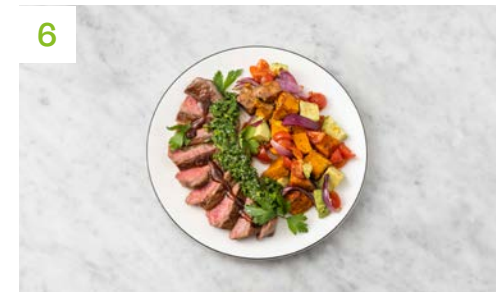


3 Blanda chimichurri

Blanda **vitlök**, **jalapeno**, **persilja**, **koriander**, **olivolja***, **vatten***, en skvätt **limejuice**, **vitvinsvinäger** [½ paket, 2 pers] och en generös nypa **socker*** i en liten skål.

Blanda väl och krydda med **salt*** och **peppar*** efter smak.

TIPS: Om du inte tycker om stark mat kan du utesluta jalapeno.



6 Servera

Lägg upp **ryggbiff** och **avokadosallad** på tallrikar. Ringla över **chimichurri** och **avrunnen köttssaft** från **köttet**.

Smaklig måltid!