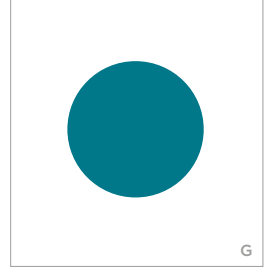




# Köttfärsbiffar med grekisk salladsost med tabbouleh

20-30 minuter



Bulgur



Grönsaksbuljong



Rödlök



Nötfärs



Panko Ströbröd



Grekisk Salladsost



Tomat



Gurka



Kruspersilja



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

Skärbräda, stekpanna, kastrull, bunke, skålar

## Skafferivaror

Salt, peppar, olivolja, ägg, vatten

## Ingredienser

	2 Pers.	4 Pers.
Vatten* (steg 1)	300 ml	600 ml
Grönsaksbuljong <b>10</b>	4 g	8 g
Bulgur <b>13</b>	85 g	170 g
Rödlök	½ st	1 st
Nötfärs	250 g	500 g
Panko ströbröd <b>13</b>	30 g	50 g
Medelhavets Pärla	4 g	8 g
Ägg* <b>8</b>	1 st	2 st
Grekisk salladsost <b>7</b>	75 g	150 g
Lime	1 st	2 st
Kruspersilja	1 påse	1 påse
Gurka	1 st	2 st
Tomat	2 st	3 st
Olivolja* (steg 5)	1 msk	2 msk

Salt\*, Peppar\*, Olivolja\* efter smak & behov

\*Skafferivaror

## Näringsvärde (Beräknat på otillagade ingredienser)

	Per 100 g	Per portion 487 g
Energi	539 kJ/129 kcal	2621 kJ/627 kcal
Fett	5 g	26 g
Varav mättat fett	3 g	13 g
Kolhydrat	10 g	49 g
Varav sockerarter	4 g	17 g
Protein	9 g	44 g
Fiber	2 g	10 g
Salt	0,4 g	2,0 g

## Allergener

**7) Mjök 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.

**Grönsaksbuljong (4g) ingredienser:** Vegetabiliskt späd (vatten, lök, morotsextrakt, tomat, **rotselleri**, örter, vitlök, kryddor), salt, glukossirap, maltosdextrin, jästextrakt, socker, smakämnen, rapsolja

## Vi gillar feedback. Hör av dig!

SE +46 858 097 065 | [hej@hellofresh.se](mailto:hej@hellofresh.se)  
2020-V45



## 1 Koka bulgur

Koka upp **vatten\*** (se ingredienslistan) och **grönsaksbuljong** i en kastrull.

Tillsätt **bulgur** och koka i 2-3 min.

Ta av kastrullen från värmen och låt stå under lock i 12-15 min, eller tills all vätska har absorberats.



## 4 Förbered grönsaker

Dela **lime** i klyftor.

Finhacka **persilja**.

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



## 2 Blanda färsen

Finhacka **rödlök** [½ st, 2 pers].

Blanda **rödlök** [1 msk, 2 pers | 2 msk, 4 pers], **nötfärs**, **panko**, **Medelhavets Pärla**, **ägg\***, **salt\*** och **peppar\*** i en bunke. Smula ner **salladsosten** [¼ st, 2 pers | ½ st, 4 pers] och blanda väl.



## 5 Laga tabbouleh

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

Tillsätt **persilja**, **limejuice** och **olivolja\*** [1 msk, 2 pers | 2 msk, 4 pers] och krydda med 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.



## 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 **biffarna** i 5-6 min på varje sida tills de har fin yta och är genomstekta.

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



## 6. Servera

Fördela **tabbouleh** och **köttfärsbiffar** mellan era tallriker. Smula över lite **salladsost** och servera med **limeklyftor** vid sidan av.

## 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.