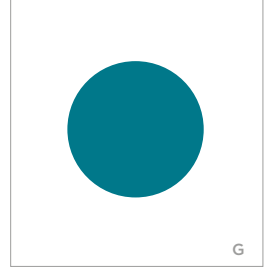




Köttfärsbiffar med grekisk salladsost och tabbouleh

25-35 minuter



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

Stekpanna, kastull

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 ströbröd 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	596 kJ/142 kcal	3242 kJ/775 kcal
Fett	7 g	41 g
Varav mättat fett	3 g	19 g
Kolhydrat	9 g	50 g
Varav sockerarter	3 g	19 g
Protein	9 g	47 g
Fiber	2 g	10 g
Salt	0,5 g	2,6 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.



Vi gillar feedback. Hör av dig!

SE +46 858 097 065 | hej@hellofresh.se
2021-V41



1 Koka bulgur

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

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

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



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.

TIPS!

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.



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.



5 Laga 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.



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.



6 Servera

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

Smaklig måltid!