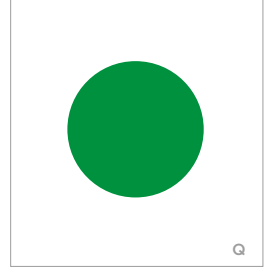




# Kryddiga biffar med rostade grönsaker och bulgur

25-35 minuter



Gul Paprika



Röd Paprika



Tomat



Medelhavets Pärla



Rödlök



Nötfärs



Panko Ströbröd



Panamat



Bulgur



Grönsaksbuljong



Citron



Bladpersilja



Yoghurt



## 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

Bakplåt, stekpanna, kastrull

## Skafferivaror

Salt, peppar, olivolja, vatten, ägg

## Ingredienser

	2 P	4 P
Vatten* (steg 1)	4 dl	8 dl
Tomat	2 st	3 st
Gul paprika	1 st	2 st
Röd paprika	½ st	1 st
Medelhavets Pärla	4 g	8 g
Rödlök	½ st	1 st
Bladpersilja	1 påse	1 påse
Nötfärs	250 g	500 g
Ägg* 8) (steg 2)	1 st	2 st
Panko ströbröd 13)	30 g	50 g
Panamat	4 g	8 g
Salt* (steg 2)	¼ tsk	½ tsk
Bulgur 13)	85 g	170 g
Grönsaksbuljong 10)	4 g	8 g
Citron	1 st	1 st
Yoghurt 7)	75 g	150 g

\*Skafferivaror

## Näringsvärde (Beräknat på otillagade ingredienser)

	Per 100 g	Per portion 557 g
Energi	459 kJ/110 kcal	2553 kJ/610 kcal
Fett	4 g	22 g
Varav mättat fett	2 g	10 g
Kolhydrat	9 g	53 g
Varav sockerarter	4 g	23 g
Protein	7 g	40 g
Fiber	2 g	12 g
Salt	0,4 g	2,4 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-V40



## Rosta grönsaker

Sätt ugnen på 220°C/200°C (varmluft). Koka upp en medelstor kastrull med **vatten\*** [4 dl | 8 dl].

Tärna **tomat, röd paprika** [½ st, 2P] och **gul paprika** i 2 cm stora bitar. Placera dem på en plåt med bakplåtspapper. Blanda med lite **olivolja\***, **Medelhavets Pärla**, en nypa **salt\*** och **peppar\***. Rosta överst i ugnen i 10-15 min.



## Koka bulgur

Tillsätt **bulgur** och **grönsaksbuljong** till det kokande vattnet, och koka i 9-10 min eller tills 'al dente'. Häll av vattnet och lägg tillbaka **bulgur** i kastrullen.

Hello bulgur!

Bulgur härstammar från Mellanöstern och liknar couscous - men i bulgur bevaras en större del av vetekornen, vilket gör bulgur mer närings- och fiberrikt.



## Blanda färs

Finhacka **rödlök** [½ st | 2P] och **persilja** (spara lite till garnering).

Blanda **nötfärs, rödlök, ägg\*** [1 st | 2 st], **panko, Panamat, salt\*** [¼ tsk | ½ tsk], en nypa **peppar\***, och **hälften** av **persiljan** i en stor skål.



## Förbered dressing

Dela **citron** i klyftor.

Tillsätt resterande **persilja** och en skvätt **olivolja\*** till den färdigkokta **bulgurn**.

Blanda **yoghurt**, en skvätt **citronjuice**, en nypa **salt\*** och **peppar\*** i en liten skål.



## Stek järpar

Forma **färsen** till 2 cm höga biffar (1 per pers).

Hetta upp en skvätt **olivolja\*** i en stor stekpanna på medelhög värme. Stek **biffar** i 4-5 min på varje sida, eller tills genomstekt.

**TIPS:** Använd två stekpannor vid behov.

**VIKTIGT:** Köttet är färdiglagat när det är genomstekt och utan inslag av rosa.



## Servera

Lägg upp **bulgur** i skålar. Toppa med **biffar**, **rostade grönsaker** och en klick **yoghurt**. Garnera med **persilja** och servera med **citronklyftor**.

## Smaklig måltid!