



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Örtiga fläskfärsbiffar med bulgur och rostade tomater

Rostade tomater

Cocktailtomater 250 g
● Vitvinsvinäger 1 tsk
Flytande honung 1 förp
● Salt 1 krm

Citronbulgur

Bulgur 125 g
Kycklingbuljong ½ påse
Citron ½ st

Örtiga fläskfärsbullar

Vitlök 1 klyfta
Ströbröd ½ förp
● Mjolk 2 msk
Torkad oregano ½ msk
● Salt 2 krm
Fläskfärs 250 g

Till servering

Ruccola 30 g
Matyoghurt 1 dl

Att ha hemma ●

Mjolk, Olivolja, Salt,
Svartpeppar,
Vitvinsvinäger

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).
2. **Rostade tomater:** Lägg cocktailtomater i en ugnform. Blanda med lite olivolja, vitvinsvinäger, honung och salt. Tillaga högt upp i ugnen ca 15 min.
3. **Citronbulgur:** Koka bulgur enligt anvisning på förpackningen, men byt ut salt mot kycklingbuljong. Tvätta citronen i ljummet vatten och finriv skalet. Strö citronskal över bulgurn precis innan servering.
4. **Örtiga fläskfärsbiffar:** Blanda pressad vitlök, ströbröd, mjolk, torkad oregano, salt, lite nymald svartpeppar och fläskfärs i en bunke. Forma till 4 biffar. Hetta upp lite olivolja i en stekpanna. Stek biffarna ca 4 min per sida, tills de är helt genomstekta.
5. Klyfta den använda citronen. Servera örtiga fläskfärsbiffar med citronbulgur, rostade tomater, citrunklyfta, ruccola och matyoghurt.