



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Pannoumi- och zucchinibiffar med potatis och persiljesås

Pannoumi- & zucchinibiffar

Pannoumi 1 förp
Zucchini ½ st
● Ägg 1 st
Panko ¼ + 1 dl
● Vetemjöl 3 msk
● Salt 2 krm

Persiljesås

Citron ½ st
Bladpersilja 20 g
Matyoghurt 1 dl
Vitlök 1 klyfta
Flytande honung 1 förp

Till servering

Småpotatis 400 g
Tomat 1 st
Mixsallad 30 g

Att ha hemma ●

Ägg, Olivolja, Salt,
Svartpeppar, Vetemjöl

1. Koka småpotatis mjuk i lättsaltat vatten.
2. **Pannoumi- och zucchinibiffar:** Grovriv pannoumi. Grovriv zucchini och pressa ur vätskan. Lägg allt i en bunke och blanda med ägg, 1/4 dl panko, vetemjöl, salt och lite nymald svartpeppar. Låt stå till steg 4.
3. **Persiljesås:** Skölj citronen i ljummet vatten och finriv skalet. Grovhacka bladpersilja och lägg i en skål. Blanda ner matyoghurt, pressad vitlök, honung och citronskal. Smaka av med lite salt och nymald svartpeppar.
4. **Pannoumi- och zucchinibiffar:** Forma smeten till 4 biffar. Lägg 1 dl panko på en tallrik och vänd biffarna i panken. Hetta upp lite olivolja i en stekpanna. Stek biffarna ca 3 min per sida, tills de fått fin färg.
5. Klyfta den använda citronen. Klyfta tomat. Lägg mixsallad i en skål och blanda med tomat, lite olivolja och salt.
6. Servera pannoumi- och zucchinibiffar med nykokt potatis, mixsallad, persiljesås och citronklyfta.