



Detta är ett lågkalorirecept, vilket kan innebära att allt i förpackningen inte används. Följ receptet noggrant för att varje portion ska hålla sig under 550 kcal.



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

## Färsbiffar med rosmarin och tzatziki

### Rostad potatis

Rödlök 1 st  
Småpotatis 400 g  
● Bakplåtspapper 1 st  
Rosmarin/timjan mix ½ förp

### Tzatziki

Snackgurka 1 st  
Matyoghurt 1 dl  
Vitlök 1 klyfta

### Färsbiffar med rosmarin

Blandfärs 250 g  
● Vatten 1 msk  
● Salt ½ tsk  
Rosmarin/timjan mix ½ förp  
Vitlök 1 klyfta

### Till servering

Cocktailtomater 250 g

### Att ha hemma ●

Bakplåtspapper, Olivolja,  
Salt, Svartpeppar, Vatten

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).
2. **Rostad potatis:** Klyfta rödlök. Lägg potatis och lök på en plåt med bakplåtspapper. Blanda med lite olivolja, salt och rosmarin/timjan mix. Rosta högt upp i ugnen ca 20 min.
3. **Tzatziki:** Grovriv gurka och pressa ur vätskan. Lägg den rivna gurkan i en skål. Blanda med matyoghurt, pressad vitlök, lite salt och nymald svartpeppar.
4. **Färsbiffar med rosmarin:** Lägg blandfärs i en bunke. Blanda med vatten, salt, rosmarin/timjan mix, pressad vitlök och lite nymald svartpeppar. Forma till 2 biffar.
5. Hetta upp lite olivolja i en stekpanna. Stek biffarna ca 4 min per sida, tills de är helt genomstekta.
6. Servera färsbiffar med rostad potatis, tzatziki och cocktailtomater.