



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

Italienska biffar med parmesan, oliver, sallad och bulgur

Rostad tomatsås

Tomat 2 st
Vitlök 1 klyfta
Rödlök ½ st
Citron, skal ½ st
Parmesanost ½ bit

Italienska biffar

Nötfärs 250 g
Ströbröd 2 msk
● Vatten ½ dl
Vitlök 1 klyfta
Örtmix ½ förp
● Salt ½ tsk
● Svartpeppar 1 krm
● Olja ½ tsk

Bulgursallad

Bulgur 125 g
Rödlök ½ st
Snacksoliver ½ förp
Mixsallad 65 g
● Olivolja 1 tsk
Citron, saft ½ st

Att ha hemma ●

Olivolja, Olja, Salt, Svartpeppar, Vatten

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).
2. Koka bulgur enligt anvisning på förpackningen.
3. **Rostad tomatsås:** Halvera tomat och vitlöksklyfta. Klyfta rödlök. Lägg allt i en ugnform och rosta högt upp i ugnen ca 15 min, tills grönsakerna fått lite färg.
4. **Italienska biffar:** Blanda nötfärs, ströbröd, vatten, pressad vitlök, örtmix, salt och nymald svartpeppar i en bunke. Forma till 2 biffar.
5. Hetta upp olja i en stekpanna. Fräs biffarna ca 3 min per sida. Lägg över biffarna i en ugnform och tillaga klart i ugnen ca 8 min, tills de är helt genomstekta.
6. **Rostad tomatsås:** Skölj citron i ljummet vatten och finriv skalet och parmesanost, lägg i en mixerbunke. Tillsätt de rostade grönsakerna och mixa ihop till en sås med stavmixer. Smaka av med lite salt och nymald svartpeppar.
7. **Bulgursallad:** Finstrimla rödlök. Skär snacksoliver i mindre bitar. Lägg allt i en salladsskål och blanda ner mixsallad och olivolja. Smaka av med pressad citronsaft, lite salt och nymald svartpeppar.
8. Servera italienska biffar med rostad tomatsås och bulgursallad.