



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

Zaatarkryddade färsbiffar med bulgur, hummus och tomatsallad

Bulgur

Bulgur 125 g

Hummus

Citron ¼ st
Kikärter ½ förp
Vitlök 1 klyfta
Spiskummin 1 krm
● Salt 1 krm

Zaatarkryddade färsbiffar

Ströbröd ½ förp
● Mjolk ½ dl
● Olivolja ½ tsk
Nötfärs 250 g
Vitlök 1 klyfta
Za'atarkrydda ½ förp
Spiskummin ½ tsk
● Salt ½ tsk

Tomat- och ruccolasallad

Tomat 2 st
Rödlök 1 st
Citron ¼ st
Ruccola 30 g

Att ha hemma ●

Mjolk, Olivolja, Salt

1. Bulgur: Koka bulgur enligt anvisning på förpackningen.

2. Hummus: Tvätta citron i ljummet vatten och finriv skalet (spara till steg 4). Häll av kikärter, men spara spadet. Lägg kikärter, 2 msk kikärtsspad, pressad vitlök, pressad citronsaft (ca ½ msk), spiskummin och salt i en mixerbunke. Mixa till en slät röra med stavmixer.

3. Zaatarkryddade färsbiffar: Blanda ströbröd och mjolk i en bunke. Tillsätt nötfärs, pressad vitlök, zaatarkrydda, spiskummin, och salt till bunken. Blanda ihop allt och forma till 4 små eller 2 stora biffar. Hetta upp olivolja i en stekpanna och stek biffarna ca 4 min per sida, tills de är helt genomstekta.

4. Tomat- och ruccolasallad: Tärna tomat och finhacka rödlök. Lägg allt i en skål och blanda med citronskal, ruccola, pressad citronsaft (ca ½ tsk), olivolja och salt.

5. Servera zaatarkryddade färsbiffar med bulgur, hummus och tomat- och ruccolasallad.