



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.