



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

Små köttfärsbiffar med äppelraita och paprikarostad potatis

Paprikarostad potatis

Potatis 400 g
Röd paprika 1 st
Gul lök 1 st
● Bakplåtspapper 1 st
● Salt ½ tsk
● Olivolja 1 tsk

Äppelraita

Grönt äpple 1 st
Matyoghurt 1 dl
Vitlök ½ klyfta

Köttfärsbiffar

Nötfärs 250 g
Vitlök 1 klyfta
Tomatpuré ½ förp
Curry 1 förp
● Salt ½ tsk
● Olja 1 tsk

Att ha hemma ●

Bakplåtspapper, Olivolja,
Olja, Salt, Svartpeppar

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).
2. **Paprikarostad potatis:** Halvera potatis. Klyfta röd paprika och gul lök. Lägg på en plåt med bakplåtspapper och blanda med salt, olivolja och lite nymald svartpeppar. Tillaga högt upp i ugnen ca 20 min, tills potatisen är klar.
3. **Äppelraita:** Tärna äpple smått och lägg i en liten skål. Blanda ner matyoghurt och pressad vitlök. Smaka av med lite salt.
4. **Köttfärsbiffar:** Lägg nötfärs i en bunke. Blanda ner pressad vitlök, tomatpuré, curry, salt och vatten. Forma till 4 platta små biffar.
5. Hetta upp olja i en stekpanna. Stek biffarna på medelvärme ca 6 min, tills de är helt genomstekta.
6. Servera små köttfärsbiffar med äppelraita och paprikarostad potatis.