



2 PORTIONER



3 DAGES HOLDBARHED



30 - 40 MIN. TILBEREDNING

Bifteki med græsk salat og bagt peberfrugtcreme

Det skal du bruge

2 stk bagekartofler
1+1/2+1/2 fed hvidløg
1/2 stk rød peber
1/4+1/4 pakke bredbladet persille
1/2 pose rasp
1/2 dl letmælk
1/2 tsk spidskommen
1/2+1/2 pose oregano
1/2 stk citron
300 g hakket gris & kalv
1 stk skoleagurk
1 stk tomat
1/2 stk rødløg
35 g salatost i kryddermarinade
1/2 pakke oliven
1 dl yoghurt naturel

Du skal selv have:

Olie, Olivenolie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen og varm op til 200°C (Varmluft).
- 2 **Kartofler:** Skær kartofler i både. Læg dem på en bageplade med bagepapir og vend med olivenolie, presset hvidløg og salt. Bag i nederste del af ovnen ca. 20-25 min.
- 3 **Bagt peberfrugt:** Halvér peberfrugt og fjern kernehuset. Læg peberfrugt og hvidløg med skal i et ovnfast fad og bland med lidt olivenolie og salt. Steg i den øverste del af ovnen ca. 15-20 min. til det føles blødt.
- 4 **Bifteki:** Skyl og hak alt persillen fint. Kom halvdelen i en stor skål sammen med rasp, mælk, spidskommen, tørret oregano, presset hvidløg og lidt salt. Riv citronskal fint og kom i skålen sammen med kødet. Rør det godt sammen og form til én bøf pr. person. Varm lidt olie op på en stegepande og brun bøfferne ca. 1 min. på hver side. Skru ned til middel varme og steg færdig ca. 6 min. ialt til de er helt gennemstegte.
- 5 **Græsk salat:** Skyl agurk og tomat. Skær agurk i tern og tomat i tynde både. Pil og skær rødløg i tynde skiver. Kom alt i en salatskål og tilsæt resten af persillen og salatost. Pres lidt citronsaft i olien fra osten, tilføj oregano og smag til med salt og friskkværnet sort peber. Hæld over salaten og top med oliven.
- 6 **Peberfrugtcreme:** Fjern skallen på det bagte hvidløg og kom det i en blendeskål sammen med peberfrugt. Blend det med en stavblender. Bland yoghurten i og smag til med salt og peber.
- 7 Skær resten af citronen i både. Servér bifteki med kartofler, græsk salat, bagt peberfrugtcreme og citronbåde

Allergener

Gluten, Hvede, Laktose, Mælk

Vidste du at...

Vi altid skriver antal holdbarhedsdage inkl. leveringsdagen på hver opskrift. På den måde kan du planlægge, i hvilken rækkefølge retterne bør spises.

Du kan bruge anbefal-linket på dine sider, så både du og dine venner kan få en god deal.

Næringsværdier

Energi pr. portion:	3.634 kj / 869 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	36,3 g
heraf mættede fedtsyrer	10,7 g
Kulhydrat	88,4 g
heraf sukkerarter	15,4 g
Protein	47,1 g
Salt	2,3 g
Kostfibre	8,9 g