



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:	3.118 kj / 745 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	35,9 g
heraf mættede fedtsyrer	10,6 g
Kulhydrat	61,5 g
heraf sukkerarter	13,5 g
Protein	44,1 g
Salt	2,3 g
Kostfibre	6,8 g