



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Korianderkryddade färsbiffar med citrussallad och couscous

Couscous

Couscous 125 g

🏠 Olivolja

🏠 Vatten 2 ½ dl

🏠 Grönsaksbuljong ½ tärning

Färsbiffar

Blandfärs 250 g

Malen koriander 1 tsk

Chili flakes 1 krm

🏠 Tomatpuré 1 msk

🏠 Vatten 1 msk

🏠 Vitlök 1 klyfta

🏠 Salt 2 krm

🏠 Olivolja

Citrussallad

Lime 1 st

Grapefrukt 1 st

Bananschalottenlök 1 st

Gemsallad ½ förp

Chili flakes

🏠 Salt

🏠 Olivolja

🏠 Flytande honung 1 tsk

1. Couscous: Häll couscous i en bunke och blanda med lite olivolja. Koka upp vatten och smulad grönsaksbuljong. Häll den varma buljongen över couscousen och låt stå ca 15 min. Fluffa grynen med en gaffel.

2. Färsbiffar: Lägg blandfärs i en bunke. Tillsätt malen koriander, tomatpuré, vatten, pressad vitlök, chili flakes och salt. Forma till 4 biffar. Hetta upp lite olivolja i en stekpanna. Stek biffarna på medelvärme ca 8 min, tills de är helt genomstekta (innertemp 72°C).

3. Citrussallad: Tvätta limen i ljummet vatten och finriv skalet. Skala grapefrukt med en vass kniv. Tärna fruktköttet eller skär gärna i filéer, om du har tid. Skiva bananschalottenlök tunt. Plocka bladen från gemsallad. Lägg allt i en salladsskål. Blanda med rivet limeskal, lite salt och chili flakes. Ringla över lite olivolja och flytande honung.

4. Klyfta den använda limen. Servera korianderkryddade färsbiffar med citrussallad, couscous och limeklyfta.