



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Orientaliska pannbiffar med sesamhummus och bulgur

Orientaliska pannbiffar

Blandfärs 250 g
Rödlök ½ st
Paprikapulver 1 tsk
Spiskummin 1½ tsk
🏠 Ströbröd 2 msk
🏠 Vatten 3 msk
🏠 Salt ½ tsk
🏠 Svartpeppar
🏠 Neutral olja

Sesamhummus

Kikärter ½ förp
Spiskummin ½ tsk
Sesamolja 1 msk
🏠 Vitlök 1 klyfta
🏠 Vitvinsvinäger ½ msk
🏠 Kikärtsspad ca 1 msk
🏠 Salt 1 krm
🏠 Svartpeppar

Tomatsallad

Rödlök ½ st
Tomat 2 st
Ajvar relish 1 förp
🏠 Flingsalt
🏠 Vitvinsvinäger 1 tsk
🏠 Olivolja

Tillbehör

Bulgur 125 g

1. Koka bulgur enligt anvisning på förpackningen.
2. **Förberedelser:** Grov riv hälften av rödlöken och hacka resten. Häll av kikärter, men spara ca 1 msk av spadet.
3. **Orientaliska pannbiffar:** Blanda riven rödlök, ströbröd, vatten, paprikapulver, spiskummin, salt och lite nymald svartpeppar i en bunke. Blanda ner blandfärs. Låt stå till punkt 6.
4. **Sesamhummus:** Lägg avhällda kikärter i en mixerbunke. Tillsätt sesamolja, pressad vitlök, spiskummin, vitvinsvinäger, kikärtsspad, salt och lite nymald svartpeppar. Mix slätt med stavmixer. Smaka av med lite salt.
5. **Tomatsallad:** Skär tomat i mindre bitar och lägg i en salladsskål. Blanda med hackad rödlök, ajvar relish, vitvinsvinäger och lite olivolja. Smaka av med lite flingsalt.
6. **Orientaliska pannbiffar:** Forma färsen till 4 små biffar. Hetta upp lite neutral olja i en stekpanna och stek färsbiffarna på medelvärme ca 5 min per sida, tills det är helt genomstekta (innertemp 72°C).
7. Servera orientaliska pannbiffar med sesamhummus, tomatsallad och bulgur.