



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Örtiga fläskfärsbiffar med bulgur och rostade tomater

Rostade tomater

Cocktailtomater 250 g
Ruccola 65 g
🏠 Bakplåtspapper 1 st
🏠 Olivolja
🏠 Vitvinsvinäger 1 tsk
🏠 Flytande honung ½ msk
🏠 Salt 1 krm

Citronbulgur

Bulgur 125 g
Citron 1 st
🏠 Kycklingbuljong ½ tärning

Örtiga fläskfärsbullar

Torkad oregano ½ msk
Fläskfärs 250 g
🏠 Vitlök 1 klyfta
🏠 Ströbröd 2 msk
🏠 Mjolk 2 msk
🏠 Salt 2 krm
🏠 Svartpeppar
🏠 Olivolja

Till servering

Matyoghurt 1 dl

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).
2. **Rostade tomater:** Lägg cocktailtomater på en ugnsplåt med bakplåtspapper. Blanda med lite olivolja, vitvinsvinäger, honung och salt. Tillaga högt upp i ugnen ca 15 min.
3. **Citronbulgur:** Koka bulgur enligt anvisning på förpackningen, men blanda ner smulad kycklingbuljong i vattnet. Skölj citronen i ljummet vatten och finriv skalet. Strö citronskal över bulgurn precis innan servering.
4. **Örtiga fläskfärsbiffar:** Pressa ner vitlök i en bunke. Blanda med ströbröd, mjolk, torkad oregano, salt, nymald svartpeppar och fläskfärs. Forma till 4 st platta biffar.
5. Hetta upp lite olivolja i en stekpanna. Stek biffarna ca 4 min per sida, tills de är helt genomstekta (innertemp 72°C).
6. Klyfta den skalade citronen. Blanda ruccola med de rostade cocktailtomaterna. Servera örtiga fläskfärsbiffar med citronbulgur, ugnsrostade tomater, citronklyfta och matyoghurt.