



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Vegetariska färsbiffar med bulgursallad och tzatziki

Bulgursallad

Bulgur 125 g
Cocktailtomater 250 g
Mixsallad 30 g
🏠 Grönsaksbuljong ½ tärning
🏠 Olivolja 1 tsk
🏠 Vitvinsvinäger 1 tsk
🏠 Salt 1 krm
🏠 Svartpeppar

Tzatziki

Snackgurka 1 st
Imat fraiche 1 dl
Vitlök ½ klyfta
🏠 Salt 1 krm
🏠 Svartpeppar

Vegetariska färsbiffar

Vegetarisk färs 1 förp
Persillade 1 påse
🏠 Tomatpuré ½ msk
🏠 Salt 1 krm
🏠 Svartpeppar
🏠 Olivolja

1. **Bulgursallad:** Koka bulgur enligt anvisning på förpackningen men byt ut salt mot grönsaksbuljong.
2. **Tzatziki:** Grovriv snackgurka och pressa ur vätskan. Blanda gurka, imat fraiche, pressad vitlök, salt och lite nymald svartpeppar i en skål.
3. **Vegetariska färsbiffar:** Lägg vegetarisk färs i en bunke. Blanda med persillade, tomatpuré, salt och lite nymald svartpeppar. Forma färsen till 2 biffar. Hetta upp lite olivolja i en stekpanna och stek biffarna ca 2 min på varje sida tills de fått fin färg.
4. **Bulgursallad:** Halvera cocktailtomater. Lägg tomat, mixsallad och kokt bulgur i en salladsskål. Blanda med olivolja, vitvinsvinäger, salt och lite nymald svartpeppar.
5. Servera vegetariska färsbiffar med bulgursallad och tzatziki.