



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Pannbiffar med rostad fänkål, lötsky och picklad rödlök

Till servering

Potatis 400 g
Bladpersilja 10 g

Rostad fänkål

Fänkål 1 st
🏠 Olivolja 1 tsk
🏠 Salt
🏠 Svartpeppar

Picklad rödlök

Rödlök 1 st
🏠 Socker 1 msk
🏠 Ättikssprit (12%) ½ dl
🏠 Vatten ¾ dl

Pannbiffar

Nötfärs 250 g
Torkad timjan 1 tsk
Dijonsenap 2 tsk
🏠 Ströbröd 1 msk
🏠 Mjöl 1 msk
🏠 Salt 2 krm
🏠 Olivolja

Lötsky

Gul lök 1 st
Kinesisk soja 1 tsk
🏠 Vatten 2 ½ dl
🏠 Olivolja
🏠 Socker 1 tsk
🏠 Balsamvinäger 1 msk
🏠 Kycklingbuljong ½ tärning
🏠 Salt

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).

2. **Till servering:** Koka potatis mjuk i lättsaltat vatten.

3. **Rostad fänkål:** Klyfta fänkål och lägg i en ugnform. Ringla över olivolja. Krydda med lite salt och nymald svartpeppar. Rosta högt upp i ugnen ca 20 min.

4. **Picklad rödlök:** Skiva rödlök tunt och lägg i en skål. Blanda socker, ättikssprit och vatten i en kastrull och låt koka upp. Häll den varma lagen över löken. Låt stå till servering.

5. **Pannbiffar:** Lägg nötfärs i en bunke. Blanda med ströbröd, mjöl, torkad timjan, salt och dijonsenap. Forma till 4 biffar. Hetta upp lite olivolja i en stekpanna. Stek biffarna ca 6 min per sida, tills de är helt genomstekta (innertemp 72°C). Lägg över på ett fat, spara pannan.

6. **Lötsky:** Skiva gul lök tunt. Hetta upp lite ny olivolja i den använda stekpannan. Stek löken ca 3 min på medelvärme. Tillsätt vatten, socker, kinesisk soja, balsamvinäger och smulad kycklingbuljong. Sjud ca 4 min. Smaka av med lite salt.

7. Grovhacka bladpersilja och strö över pannbiffarna. Servera med rostad fänkål, lötsky, picklad rödlök och nykokt potatis.