



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Örtiga fläskfärsbiffar med bulgur och rostade tomater

Rostade tomater

Cocktailtomater 250 g

🏠 Olivolja

🏠 Vitvinsvinäger 1 tsk

🏠 Flytande honung ½ msk

🏠 Salt 1 krm

Citronbulgur

Bulgur 125 g

Citron 1 st

🏠 Kycklingbuljong ½ tärning

Örtiga fläskfärsbullar

Vitlök 1 klyfta

Torkad oregano ½ msk

Fläskfärs 250 g

🏠 Ströbröd 2 msk

🏠 Mjöl 2 msk

🏠 Salt 2 krm

🏠 Svartpeppar

🏠 Olivolja

Till servering

Ruccola 30 g

Matyoghurt 1 dl

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).
2. **Rostade tomater:** Lägg cocktailtomater i en ugnform. 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 byt ut saltet mot kycklingbuljong. Skölj citronen i ljummet vatten och finriv skalet. Strö citronskal över bulgurn precis innan servering.
4. **Örtiga fläskfärsbiffar:** Blanda pressad vitlök, ströbröd, mjöl, torkad oregano, salt, nymald svartpeppar och fläskfärs i en bunke. Forma till 4 st 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 använda citronen. Servera örtiga fläskfärsbiffar med citronbulgur, ugnsrostade tomater, ruccola, citrunklyfta och matyoghurt.