



Detta recept är ett samarbete med ViktVaktarna. Har du frågor om receptet eller ViktVaktarnas program, hör av dig till matkasse@viktvaktarna.se



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

🕒 40 - 50 min 👤 2 PORTIONER

Points®värde per portion

15

Pannbiff med stekt lök, potatismos och rårörda lingon

Potatismos

Mospotatis 400 g
Lättmjölk ½ dl
Flytande margarin ½ tsk
Salt
Svartpeppar

Stekt lök

Gul lök 2 st
Flytande margarin 1 tsk
Rödvinsvinäger ½ msk
Salt
Socker 1 krm

Pannbiffar

Ströbröd 1½ msk
Lättmjölk 1½ msk
Äggula 1 st
Nötfärs 250 g
Salt ½ tsk
Svartpeppar 1 krm
Neutral olja 1 tsk

Gurksallad

Bladpersilja 20 g
Salt
Snackgurka 1 st

Till servering

Rårörda lingon 1 msk

- 1. Potatismos:** Skala och koka mospotatis mjuk i lättsaltat vatten.
- 2. Stekt lök:** Skala och skiva gul lök tunt. Hetta upp flytande margarin i en rymlig stekpanna. Stek löken på medelvärme tills den mjuknat, ca 5 min. Tillsätt rödvinsvinäger och låt vätskan koka in. Smaka av med lite salt och socker.
- 3. Pannbiffar:** Blanda ströbröd, mjölk, äggula, salt och lite nymald svartpeppar i en bunke. Blanda ner nötfärs och forma till 4 biffar. Hetta upp neutral olja i en stekpanna och stek färsbiffarna ca 5 min per sida, tills de är helt genomstekta (innertemp 72°C).
- 4. Gurksallad:** Halvera snackgurkan på längden och skiva tunt. Finhacka bladpersilja. Blanda allt i en salladsskål med lite salt.
- 5. Potatismos:** Värm mjölk och flytande margarin i en kastrull. Häll av potatisen och mosa med elvisp eller potatisstöt. Tillsätt mjölkblandningen och vispa till ett mos. Krydda med lite salt och nymald svartpeppar.
- 6. Servera** pannbiffar med stekt lök, potatismos, gurksallad och en klick rårörda lingon.