



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Libanesiska färsbiffar med hummus, rostad bulgur och tomat- och ruccolasallad

Rostad bulgur

Olivolja
Bulgur 125 g
Salt
Vatten 2 dl

Hummus

Kikärter 1 förp
Vitlök 1 klyfta
Citron ½ st
Olivolja 2 tsk
Spiskummin 1 krm
Salt ½ tsk

Libanesiska färsbiffar

Ströbröd 1 ½ msk
Mjök 3 msk
Ägg 1 st
Blandfärs 250 g
Vitlök ½ klyfta
Spiskummin 1 ½ tsk
Malen koriander 1 tsk
Salt ½ tsk

Tomat- och ruccolasallad

Tomat 2 st
Rödlök ½ st
Ruccola 30 g
Citron ½ st
Olivolja
Salt

1. Värm ugnen till 175°C (varmluft) eller 200°C (vanlig).
2. **Rostad bulgur:** Hetta upp lite olivolja i en kastrull. Tillsätt bulgur och låt fräsa ca 3 min. Tillsätt vatten och salt, koka enligt tidsanvisning på förpackningen.
3. **Hummus:** Häll av kikärter, men spara spadet. Lägg kikärter, 3 msk kikärtsspad, pressad vitlök, pressad citronsaft, olivolja, spiskummin och salt i en mixerbunke. Mixa till en slät röra med stavmixer.
4. **Libanesiska färsbiffar:** Blanda ströbröd, mjök och ägg i en bunke. Tillsätt blandfärs, pressad vitlök, spiskummin, malen koriander och salt. Blanda ihop allt och forma färsen till 2 biffar. Stek eller grilla (i grillpanna) färsbiffarna ca 2 min per sida, lägg över biffarna i en ugnform och tillaga klart i mitten av ugnen ca 10 min, tills biffarna är helt genomstekta (innertemp 72°C).
5. **Tomat- och ruccolasallad:** Tärna tomat och finhacka rödlök. Lägg allt i en skål och blanda med ruccola, pressad citronsaft, olivolja och lite salt.
6. Servera libanesiska färsbiffar med hummus, rostad bulgur och ruccolasallad.