



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Vegetariska färsbiffar med bulgur och tzatziki

Tzatziki

- Gurka 1 st
- Imat fraiche 1 dl
- 🏠 Vitlök 1 klyfta
- 🏠 Salt 1 krm
- 🏠 Svartpeppar

Vegetariska färsbiffar

- Vegetarisk färs ½ förp
- Torkad oregano ½ msk
- 🏠 Vitlök 1 klyfta
- 🏠 Tomatpuré ½ msk
- 🏠 Sambal oelek ½ tsk
- 🏠 Salt 1 krm
- 🏠 Svartpeppar
- 🏠 Olivolja

Sallad

- Cocktailtomater 250 g
- Mixsallad 30 g
- 🏠 Vitvinsvinäger 1 tsk
- 🏠 Flytande honung 1 tsk
- 🏠 Olivolja
- 🏠 Salt
- 🏠 Svartpeppar

Till servering

- Bulgur 125 g

1. Koka bulgur enligt anvisning på förpackningen.
2. **Tzatziki:** Grovriv gurka och pressa ur vätskan. Blanda gurka, imat fraiche, pressad vitlök och salt i en skål. Smaka av med lite nymald svartpeppar.
3. **Vegetariska färsbiffar:** Lägg vegetarisk färs i en bunke. Blanda med pressad vitlök, torkad oregano, tomatpuré, sambal oelek, salt och lite nymald svartpeppar. Forma färsen till 2 biffar.
4. Hetta upp lite olivolja i en stekpanna och stek biffarna ca 2 min på varje sida tills de fått fin färg och yta.
5. **Sallad:** Halvera cocktailtomater. Lägg mixsallad och cocktailtomater i en salladsskål. Blanda med lite vitvinsvinäger, flytande honung, olivolja, salt och nymald svartpeppar.
6. Servera vegetariska färsbiffar med nykokt bulgur, sallad och tzatziki.