



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

## Örtiga fläskfärsbiffar med bulgur och rostade tomater

### Rostade tomater

Cocktailtomater 250 g  
Flytande honung 1 tsk

- 🏠 Olivolja
- 🏠 Vitvinsvinäger 1 tsk
- 🏠 Salt 1 krm

### Citronbulgur

Bulgur 125 g  
Kycklingbuljong ½ påse  
Citron 1 st

### Örtiga fläskfärsbullar

Vitlök 1 klyfta  
Ströbröd ½ förp  
Torkad oregano ½ msk  
Fläskfärs 250 g

- 🏠 Mjök 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 citronskalet över bulgurn precis innan servering.
4. **Örtiga fläskfärsbiffar:** Blanda pressad vitlök, ströbröd, mjök, 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.
6. Klyfta den använda citronen. Servera örtiga fläskfärsbiffar med citronbulgur, ugnrostade tomater, ruccola, citronklyfta och matyoghurt.