



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

🕒 30 - 40 min 👤 2 PORTIONER

Points®värde per portion

16

Nötfärsbiffar med ugnstrostad potatis, coleslaw och citron

Ugnstrostad potatis

Potatis 400 g

🏠 Bakplåtspapper 1 st

🏠 Neutral olja 1 tsk

🏠 Salt

Coleslaw

Citron, (skal+saft) ½ st

Vitkål 300 g

Morot 1 st

Matyoghurt 1 dl

Dijonsenap 1 tsk

Nötfärsbiffar

Nötfärs 250 g

Torkad oregano ½ förp

🏠 Salt ½ tsk

🏠 Svartpeppar 1 krm

🏠 Flytande margarin 1 tsk

Sallad

Snackgurka 1 st

Tomat 2 st

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).

2. **Ugnstrostad potatis:** Dela potatis. Lägg på en ugnsplåt med bakplåtspapper och blanda med neutral olja och lite salt. Rosta mitt i ugnen ca 25 min, tills potatisen är mjuk och fått fin färg.

3. **Coleslaw:** Skölj citron i ljummet vatten och finriv skalet. Strimla vitkål tunt. Skala och grovriv morot. Rör ihop matyoghurt och dijonsenap i en salladsskål. Blanda ner citronskal, vitkål och morot. Smaka av med lite citronsaft, salt och nymald svartpeppar.

4. **Nötfärsbiffar:** Lägg nötfärs i en bunke och blanda med torkad oregano, salt och nymald svartpeppar. Forma till 4 biffar. Hetta upp flytande margarin i en rymlig stekpanna och stek biffarna ca 5 min per sida, tills de är helt genomstekta.

5. **Sallad:** Skär snackgurka och tomat i mindre bitar. Lägg allt i en salladsskål.

6. Servera nystekta nötfärsbiffar med coleslaw, ugnstrostad potatis, gurka och tomat.

TIPS! Om du har, använd gärna en stektermometer.