



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

🕒 35 - 45 min 👤 2 PORTIONER

Points®värde per portion

15

Pannbiff med stekt lök, potatismos och rårörda lingon

Potatismos

Mopotatis 400 g

🏠 Lättmjölk ½ dl

🏠 Flytande margarin ½ tsk

🏠 Salt

🏠 Svartpeppar

Stekt lök

Gul lök 2 st

🏠 Flytande margarin 1 tsk

🏠 Rödvinvinäger ½ msk

🏠 Salt

🏠 Socker 1 krm

Pannbiffar

Ströbröd ½ förp

Nötfärs 250 g

🏠 Lättmjölk 1½ msk

🏠 Äggula 1 st

🏠 Salt ½ tsk

🏠 Svartpeppar 1 krm

🏠 Neutral olja 1 tsk

Gurksallad

Snackgurka 1 st

Bladpersilja 20 g

🏠 Salt

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 rödvinvinäger 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.