



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Pannbiff med timjanbräserverad lök, matvete och ljummen rotfruktssallad

Rostad rotfruktssallad

Matvete 125 g
Morötter 300 g
Rotselleri 300 g
Rödlök ½ st
Ruccola 30 g
🏠 Bakplåtspapper 1 st
🏠 Olivolja
🏠 Salt
🏠 Svartpeppar

Pannbiff

Ströbröd ½ förp
Blandfärs 250 g
🏠 Mjök ½ dl
🏠 Ägg 1 st
🏠 Salt ½ tsk
🏠 Svartpeppar
🏠 Smör

Timjanbräserverad lök

Rödlök ½ st
Torkad timjan 1 tsk
Kinesisk soja ½ msk
Kycklingbuljong ½ påse
🏠 Vetemjöl 1 tsk
🏠 Balsamvinäger 1 msk
🏠 Vatten 2 dl
🏠 Socker 1 tsk

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).
2. Koka matvete enligt anvisning på förpackningen.
3. **Rostade rotfrukter:** Skala och skär morot och rotselleri i mindre bitar. Lägg på en plåt med bakplåtspapper och blanda med olivolja, salt och nymald svartpeppar. Rosta mitt i ugnen ca 20 min. Klyfta rödlök och blanda med rotfrukterna. Rosta allt ytterligare ca 8 min.
4. **Pannbiff:** Blanda ströbröd, mjök, ägg, salt och nymald svartpeppar i en bunke. Blanda ner blandfärs. Forma smeten till 2 lika stora biffar. Stek ca 2 min per sida i en stekpanna med smör. Lägg över i en ugnform (spara stekpannan till punkt 5). Tillaga klart biffarna i nedre delen av ugnen (under rotfrukterna) ca 15 min, tills de är helt genomstekta.
5. **Timjanbräserverad lök:** Strimla rödlök. Stek löken på medelvärme i den använda stekpannan ca 3 min. Krydda med torkad timjan. Pudra över vetemjöl. Blanda ner balsamvinäger, kinesisk soja, vatten, socker och smulad kycklingbuljong. Låt sjuda ca 3 min.
6. Blanda kokt matvete, rostade rotfrukter och ruccola. Servera med pannbiff och timjanbräserverad lök.