inköpslistan.se

Av: Emelie Pauli

- 2 port
- Köttfärs, Huvudrätt, Budget

BAMSEBIFF MED TOMATSÅS OCH BASILIKASALLAD

Ingredienser

Bamsebiff

250 g nötfärs
1 krm cayennepeppar
1/2 msk havregryn
1 msk vatten
1 nypa salt
1 nypa svartpeppar

sallad

1 st morötter
1/2 tsk basilika
1/2 st rödlök

sås

250 g tomater, krossade
1 nypa salt
1 nypa svartpeppar

tillbehör

1 dl bulgur *(el couscous el ris)*

Gör så här

Lägg havregrynen i vatten så att de sväller något. Blanda köttfärsen med cayennepeppar, havregryn, salt och peppar. Forma till en stor biff som du steker i pannan. Efter ca 5 min delar du den på mitten, vänder den och steker färdigt. Sänk värmen när den fått färg. Häll på krossade tomater och smaka av såsen med salt och peppar. Täck över med ett lock och låt biffen stekas klart i såsen. Skala och riv morötterna, hacka löken och blanda allt med basilikan. Servera tillsammans med bulgur och bamsebiffen

Kostnad per portion: 12 kr

från skippanudlarna.com