inköpslistan.se

Av: Iréne

- 4 port
- Köttfärs, Huvudrätt

BIFF MED ROSTADE MORÖTTER & ÄPPEL-CURRYSÅS*

Ingredienser

Fyllda färsbiffar

800 g blandfärs
100 g fetaost
(eller annan smakrik ost)
2 dl mjölk, standard *(eller vatten)*
1 st lök, gul
3 st ägg
salt
svartpeppar
socker

Ugnsrostade morötter

1 kg morötter
1 st vitlök *(hel)*
1 msk olivolja
flingsalt
svartpeppar

Kall äppel-currysås

250 g creme fraiche, lätt
2 st äpple
1 msk scharlottenlök *(finhackad)*
1 msk curry
1 msk honung, flytande
salt
svartpeppar

Gör så här

Biffarna:
Skala och grovhacka löken. Skär osten i små kuber. Lägg färsen i en skål och blanda i löken, äggen, osten och mjölken (eller vattnet). Smaksätt med salt, peppar och lite socker.
Forma till 4 tjocka biffar. Stek biffarna i smör eller margarin ca 5 minuter på varje sida.

Morötterna:
Sätt ugnen på 200 grader. Skala morötterna och dela dem i mindre bitar. Halvera vitlöken. Lägg morötterna och vitlöken på en plåt och ringla över olivoljan. Salta och peppra. Baka i ugnen i ca 20 minuter. Stick en kniv i morötterna för att känna när dom är möra.

Såsen:
Riv äpplena på rivjärn. Blanda med lätt crème fraiche, persilja, lök, honung och curry. Smaksätt med salt och peppar.