

inköpslistan.se

Av: Helena S Sandahl

- 4 port
- Nötkött, Huvudrätt, Budget

KRYDDIGA FÄRSSPÄTT MED HONUNGSYOGHURT

Ingredienser

1 kg potatis
2 msk rapsolja
400 g nötfärs
1 tsk spiskummin
1 tsk sambal oelek
1 st ägg
1 klyfta vitlök
2 dl matyoghurt *(10%)*
1 msk honung

Tisdag

Gör så här

Sätt ugnen på 225 grader. Skrubba och skär potatisen i klyftor. Lägg dem i en ugnssäker form. Blanda med rapsolja och krydda med salt och peppar. Ställ in i ugnen i 30 min. Rör om efter halva tiden. Blanda nötfärsen med spiskummin, sambal oelek, ägg, 1,5 tsk salt och en pressad vitlöksklyfta till en jämn smet i en bunke. Forma färsen runt 8-10 träspätt. Lägg spätten i en ugnssäker form. Ställ in i ugnen när ca 10 min av potatisens tillsgningstid återstår. Blanda matyoghurten med honungen och servera till. Garnera gärna med lite klippt persilja.