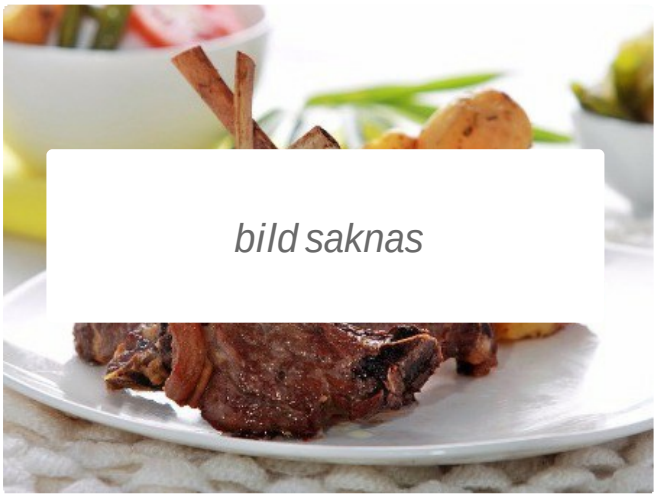


inköpslistan.se

Av: Pernilla Magnusson

- 4 port
- Lammkött, Huvudrätt

LAMMFÄRSBIFF MED RATATOUILLE

Ingredienser

300 g lammfärs
1 dl vatten
1/2 dl ströbröd
1 st lök, gul *(finriven)*
1 st ägg
1 dl persilja
1 tsk salt
1 krm svartpeppar
2 tsk oregano
2 msk margarin, flytande
(Ratatouille:)
2 st lök, gul *(hackade)*
2 msk margarin, flytande
1 st aubergine *(liten)*
1 st squash
1 st paprika, röd
1 st paprika, grön
1 burk tomater, krossade *(400-500 g)*
1 klyfta vitlök *(pressad)*
1 st lagerblad
1 tsk timjan *(eller mejram/basilika)*
1 tsk salt
1 krm svartpeppar
citron *(pressad)*

Gör så här

Ratatouille
1. Skär paprika, squash och aubergine i mindre bitar.
2. Fräs först lök och paprika. Blanda sedan ner övriga grönsaker och krossade tomater.
3. Tillsätt vitlök, lagerblad samt örtkryddor.
4. Koka under lock på svag värme i ca 15 minuter, sedan lika länge utan lock på starkare värme så att röran kokar ihop.
5. Smaka av med salt, svartpeppar och pressad citron.

Lammfärsbiff
1. Blanda ströbröd och vatten i en bunke och låt det svälla i minst 10 minuter. Vatten och ströbröd kan bytas mot två kokta rivna eller mosade potatisar.
2. Rör sedan ner ägg, lök, persilja och kryddor.
3. Lägg i lammfärsen och arbeta ihop tills allt är väl blandat. Låt det stå och vila ca 10 min.
4. Dela upp färsen i åtta delar och forma till biffar.
5. Stek lammfärsbiffarna 2-3 min på var sida, tills de fått en vacker brun färg. Lägg upp biffarna på ett varmt serveringsfat.

Tillbehör:
Bjud lammfärsbiffen med en färggrann ratatouille (ca 2,5 dl/port), kokt pressad potatis (3-4 st/port) och morotsstavar (75-100 g) att knapra på eller grovriven morot (ca 3 dl/port). Ett gott lantbröd med lättmargarin hör också till. Avsluta måltiden med en saftig apelsinsallad (ca 150 g/port).