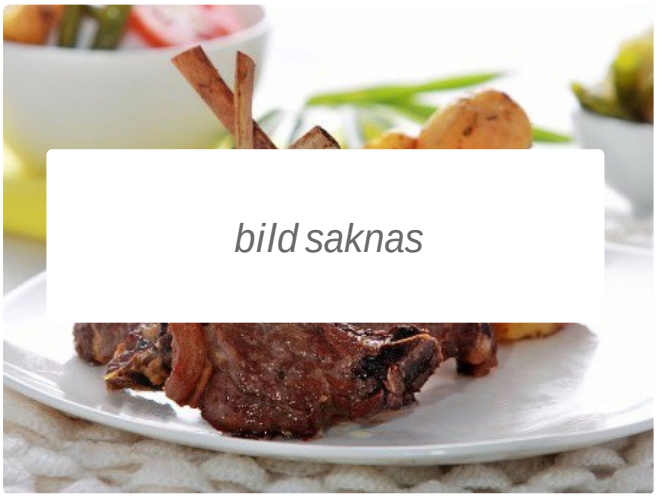


inköpslistan.se

Av: Emelie Pauli

4 port

Lammkött, Huvudrätt, Lättlagat, Fest

LAMMFÄRSBIFFAR MED UGNSROSTADE GRÖNSAKER

Ingredienser

400 g lammfärs
3 msk havregryn
1 dl vatten
1 tsk salt
1 st ägg
1 krm svartpeppar
1,5 tsk spiskummin
1 msk olivolja
3 dl ris, basmati
2 st paprika
1 st lök, röd
4 klyftor vitlök
1/2 st aubergine
1/2 st zuccini
6 st champinjoner
10 st morötter
1 msk olivolja
1 tsk salt
1 krm svartpeppar
1 msk örtkryddor provencale

Gör så här

1. Sätt ugnen på 200 grader. Skär alla grönsaker i bitar och lägg dem i en ugnsform. Ringla över olivolja och krydda med salt, peppar och örtkryddor. Stek i ugnen i ca 25 minuter. Koka basmatiriset.

2. Blanda köttfärsen med salt, peppar och spiskummin. Låt havregrynen svälla i vattnet några minuter. Finhacka löken. Blanda ihop köttfärs med lök och havregryn, tillsätt ett ägg. Stek biffarna i olivolja.

3. Servera biffarna med basmatiris, basilikasås(finns recept på) och ugnsrostade grönsaker.

Näringsvärde per portion:
Energi: 503 kcal
Kolhydrater: 39 g
Protein: 27 g
Fett: 27 g

Energifördelning:
Kolhydrater: 31 E%
Protein: 21 E%
Fett: 48E%