

- ▮ 1 port
- ▮ Nötkött, Huvudrätt

bild saknas

NÖTFÄRSBIFFAR V.V. 7P

Ingredienser ▮

90 g nötfärs (*max 10% 3p*)
 1 st soltorkade tomater (*0p*)
 1 msk örtekryddor provencale (*0p*)
 1,5 dl bulgur (*2p*)
 1 tsk pesto (*1p*)
 1 dl babyspenat (*0p*)
 1 klyfta rödlök (*0p*)
 15 g fetaost (*max 16% 1p*)
 1 st tomat (*0p*)

Gör så här ▮

Blanda färsen med hackad soltorkad tomat, örter, salt och peppar, forma till biffar. Grilla i ca 10 min.
 koka bulgur enligt anv.
 Blanda med pesto, spenat, hackad rödlök, fetaost och tomat.