

inköpslistan.se

Av: Eva Gullstrand

1 port

Nötkött, Huvudrätt

NÖTFÄRSBIFFAR V.V. 7P

Ingredienser

90 g nötfärs *(max 10% 3p)*
1 st soltorkade tomater *(0p)*
1 msk örtkryddor 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.