

# Enkel biff a la Lindström (Coop Hälsokasse)

🕒 35 min

## Energifördelning

**454**

kcal per  
portion



	kcal	%
Fett	176	39
Kolhydrater	147	32
Protein	130	29

4

Portio...

## Ingredienser

Mängd		kcal/portion
1.5 dl	Mjök, mellan 1,5%	18 kcal
200 g	Gurka	7 kcal
2 msk	Olivolja	66 kcal
0.5 tsk	Svartpeppar	-
1 tsk	Salt	-
1 msk	Fransk senap	4 kcal
21 g	Kapris, finhackad	1 kcal
250 g	Inlagda rödbetor, finhackade	41 kcal
1 st	Ägg	20 kcal
600 g	Potatis	105 kcal
500 g	Nötfärs, 10 % fett	186 kcal
0.5 st	Gul lök, finhackad	5 kcal

## Instruktioner

1. Skala och koka potatisen i saltat vatten.
2. Blanda färs, lök, ägg, rödbetor, kapris, senap, salt och peppar. Forma till små biffar.
3. Hetta upp olja i en stekpanna och stek biffarna ca 2 min per sida. Den söta rödbetan gör att de lätt kan brännas så vänd biffarna en extra gång.
4. Mosa potatisen och häll i mjök. Rör om till ett fluffigt mos och smaka av med salt.
5. Servera biffarna med mos och tunt skuren gurka.