

Färsbiffar med rostade rotfrukter (Coop Hälsokasse)

Coop Hälsokasse

🕒 35 min

Energifördelning

397

kcal per
portion



| | kcal | % |
|-------------|------|----|
| Fett | 140 | 35 |
| Kolhydrater | 144 | 36 |
| Protein | 114 | 29 |

4

Portio...

Ingredienser

| Mängd | | kcal/portion |
|------------|--------------------|--------------|
| 500 g | Potatis, klyftad | 88 kcal |
| 2 st | Rödlök, klyftad | 21 kcal |
| 3 st | Morot, i stavar | 30 kcal |
| 0.5 msk | Olivolja | 17 kcal |
| 500 g | Nötfärs, 10 % fett | 186 kcal |
| 60 g | BARBEQUESÅS EKO | 22 kcal |
| 0.5 klyfta | Vitlök, pressad | 1 kcal |
| 0.5 tsk | Svartpeppar | - |
| 1 tsk | Salt | - |
| 1 msk | Olivolja | 33 kcal |

Instruktioner

1. Sätt ugnen på 225°.
2. Fördela grönsakerna på plåten och vänd runt med olja. Rosta mitt i ugnen ca 20 min.
3. Blanda färsen med bbq sås, vitlök, salt och peppar. Rulla till mindre biffar och stek i en stekpanna med olja. Stek ca 3 min per sida.