

Grekiska biffar i pitabröd

🕒 30 min

Energifördelning

487

kcal per
portion



	kcal	%
Fett	169	35
Kolhydrater	206	42
Protein	113	23

4

Portio...

Ingredienser

Mängd		kcal/portion
300 g	nötfärs	112 kcal
75 g	gul lök	8 kcal
1 klyfta	vitlök	1 kcal
2 msk	finhackad persilja	-
1 st	ägg	20 kcal
1 tsk	oregano	-
0 st	saft och fint rivet skal från 1/2 citron	-
0.75 tsk	salt	-
0 msk	peppar	-
1 msk	olivolja	33 kcal
50 g	isbergssallad	2 kcal
100 g	tomat	6 kcal
100 g	röd lök	11 kcal
200 g	gurka	7 kcal
1.5 dl	naturell yoghurt	23 kcal
40 g	fetaost fett 16 %	22 kcal
4 st	pitabröd	200 kcal
8 st	svarta oliver	34 kcal
8 st	feferoni	10 kcal

Instruktioner

Biffarna: Hacka all lök och persilja fint. Blanda det med färs, ägg, oregano, citronsaft, citronskal, salt och peppar.

Forma till 4 biffar. Stek dem i oljan. Finfördela sallad. Skär tomaten, rödlöken och gurkan i tjocka skivor.

Låt yoghurten rinna av i ett kaffefilter i 15 minuter. Mosa fetaosten med en gaffel och blanda den med yoghurten. Fyll pitabröden med biff, grönsaker och yoghurtsås.