

Grekiska biffar med tsatsiki och sallad

🕒 30 min

Energifördelning

380

kcal per
portion



	kcal	%
Fett	223	59
Kolhydrater	48	13
Protein	109	29

4

Portio...

Ingredienser

Mängd		kcal/portion
1 g	Salt och svartpeppar	-
0.5 klyfta	Vitlök	1 kcal
1 dl	Turkisk yoghurt	32 kcal
200 g	Gurka	7 kcal
1 krm	Salladskrydda	-
1 msk	Rödvinsvinäger	-
200 g	Gurka	7 kcal
50 g	Rödlök	5 kcal
1 st	Paprika, gul	8 kcal
2 st	Tomat	7 kcal
250 g	Romansallad	9 kcal
1 g	Salt och svartpeppar	-
1 msk	Olivolja	33 kcal
500 g	Nötfärs	258 kcal
1 tsk	Timjan	-
1 klyfta	Vitlök	1 kcal
100 g	Gul lök	11 kcal

Instruktioner

1. Skala och riv lök grovt. Skala och riv vitlök fint. Blanda färs med lök, vitlök, timjan, salt och peppar.
2. Forma till biffar och stek cirka 7 minuter per sida i lite olivolja i en stekpanna.
3. Lägg salladsblad på en stor tallrik. Skiva paprika, tomater, rödlök och gurka i mindre bitar. Blanda ihop grönsakerna i en skål med olivolja, vinäger, salladskrydda, salt och peppar. Fördela salladen i små portions-skålar.
4. Gör tzatsikin genom att riva gurkan. Krama ut vätskan och lägg i en skål. Blanda ner yoghurt, pressad vitlök, salt och svartpeppar.
5. Lägg hamburgarna på salladsbladen och servera med tsatsiki och portions skålarna med sallad.