

Grillade lammfärsbiffar

🕒 30 min

Energifördelning

147

kcal per
portion



	kcal	%
Fett	98	66
Kolhydrater	2	1
Protein	48	32

8

Portio...

Ingredienser

Mängd		kcal/portion
400 g	lammfärs	91 kcal
0.8 tsk	salt	-
1 st	ägg	10 kcal
1.5 tsk	mynta	-
100 g	chèvre, gärna bredbar	31 kcal
1 msk	matolja	15 kcal

Instruktioner

Blanda färs, salt, ägg och mynta. Dela färsen i 8 bitar. Platta ut varje bit i handen. Lägg på en klick chevre. Rulla ihop så att det blir en avlång rulle. Trä färsen på en grillpinne. Pensla med ytterst lite olja. Grilla spetten i ca 7-8 minuter.