

# Köttfärsbiffar med tomatchimichurry (Coop Hälsokasse)

🕒 30 min

## Energifördelning

**428**

kcal per  
portion



	kcal	%
Fett	159	37
Kolhydrater	147	34
Protein	124	29

4

Portio...

## Ingredienser

Mängd		kcal/portion
700 g	Potatis	122 kcal
2 dl	Matyoghurt 8%	50 kcal
1 tsk	Mynta, torkad	-
1 klyfta	Vitlök, finriven	1 kcal
1 tsk	Salt	-
500 g	Nötfärs, 10 % fett	186 kcal
1 msk	Rapsolja	33 kcal
3 st	Tomat, tärnad	11 kcal
1 dl	Koriander färsk	-
1 tsk	Oregano, torkad	-
1 st	Schalottenlök, finhackad	4 kcal
1 klyfta	Vitlök, finhackad	1 kcal
0.5 tsk	Chiliflakes	-
2 st	Lime, finrivet skal och saft	19 kcal

## Instruktioner

1. Koka potatisen i lättsaltat vatten.
2. Blanda yoghurt med mynta, vitlök och salt. Rör ihop yoghurten med färsen till en jämn smet. Hetta upp olja i en stekpanna och klicka i smeten till små biffar. Stek runt om tills de är genomstekta och har fin färg.
3. Blanda ihop ingredienserna till chimichurrin och skeda över de varma biffarna.