

Nötfärsjärpar med sallad och bröd (Coop Hälsokasse)

🕒 25 min

Energifördelning

435

kcal per
portion



	kcal	%
Fett	199	46
Kolhydrater	116	27
Protein	119	27

4

Portio...

Ingredienser

Mängd		kcal/portion
2 st	Tomat, hackad	7 kcal
1 st	Rödlök, finhackad	11 kcal
4 st	Morot, tunt strimlad	41 kcal
2 msk	Olivolja	66 kcal
200 g	Sallad, strimlad	9 kcal
4 skiva	Rågkugar 6P	69 kcal
500 g	Nötfärs 10 % (till järparna)	186 kcal
1 st	Gul lök, riven (till järparna)	10 kcal
2 klyfta	Vitlök, pressad (till järparna)	2 kcal
1 tsk	Svartpeppar (till järparna)	-
1 tsk	Salt (till järparna)	-
1 msk	Olivolja (till järparna)	33 kcal

Instruktioner

1. Sätt ugnen på 175°.
2. Blanda alla ingredienser till färsen och forma till avlånga järpar. Stek i olja runt om på hög värme tills köttet fått fin färg. Lägg järparna i en ugnsfast form och stek klart dem ugnen, i ca 10 min.
3. Blanda tomater, rödlök, morötter och olja. Smaka av med salt och svartpeppar. Servera järparna med tomat- och morotssallad, sallad och rågkugar.