

Nötfärsspett med grekisk tomatsalsa (Coop Hälsokasse)

🕒 40 min

Energifördelning

476

kcal per
portion



	kcal	%
Fett	167	35
Kolhydrater	179	38
Protein	130	27

4

Portio...

Ingredienser

Mängd		kcal/portion
240 g	Palsternacka	39 kcal
400 g	Potatis	70 kcal
0.5 msk	Olivolja	17 kcal
1 tsk	Salt	-
500 g	Nötfärs, 10 % fett	186 kcal
1 dl	Ströbröd	51 kcal
1 st	Gul lök, grovriven	10 kcal
1 st	Citron, finrivet skal	7 kcal
3 klyfta	Vitlök, riven	4 kcal
2 tsk	Chiliflakes	-
1 tsk	Salt	-
1 msk	Olivolja	33 kcal
3 st	Tomat	11 kcal
200 g	Gurka	7 kcal
1 st	Paprika	6 kcal
300 g	Purjolök, finstrimlad	25 kcal
1 tsk	Olivolja	11 kcal
2 tsk	Oregano, torkad	-
1 tsk	Salt	-
0.5 tsk	Svartpeppar	-

Instruktioner

Obs! Till detta recept behöver du även grillspett (8 st till 4 portioner).

1. Sätt ugnen på 225°.
2. Skala och skär palsternacka och potatis i lika stora bitar. Vänd runt i olja och salt och rosta mitt i ugnen ca 25 min.
3. Blanda färsen med ströbröd, lök, finrivet citronskal (endaste det gula), vitlök, chiliflakes och salt. Krama fast färsen runt grillspetten.
4. Pensla med olja och stek eller grilla ca 2 min per sida.
5. Fintärna tomat, gurka och paprika. Hacka löken och vänd runt allt med olja och oregano. Smaka av med salt och peppar.
6. Servera spetten med salsan och de rostade grönsakerna.