

Nötfärsspett med matvete (Coop Hälsokasse)

🕒 30 min

Energifördelning

456

kcal per
portion



	kcal	%
Fett	168	37
Kolhydrater	147	32
Protein	141	31

4

Portio...

Ingredienser

Mängd		kcal/portion
160 g	Matvete	136 kcal
500 g	Nötfärs, 10 % fett	186 kcal
2 klyfta	Vitlök	2 kcal
0.5 dl	Persilja, blad	1 kcal
1 st	Ägg	20 kcal
1 tsk	Salt	-
1 tsk	Svartpeppar	-
1 msk	Olivolja	33 kcal
1 dl	Ajvar relish	19 kcal
1 dl	Matlagningsyoghurt	28 kcal
5 g	Spiskummin	-
200 g	Broccoli	18 kcal
300 g	Sallad, blandad	14 kcal

Instruktioner

1. Koka matvete enligt anvisningen på förpackningen.
2. Blanda färs med vitlök, persilja, ägg, salt och peppar till en jämn smet.
3. Forma till avlånga biffar. Stek biffarna i en het stekpanna med olja i ca 5 min. Blanda ajvar med matyoghurt och spiskummin. Koka broccolibuketter och slantad stjälk i en kastrull i 3 min.
4. Servera med yoghurtsåsen, kokt broccoli och sallad.