

Pannbiff med ugnsbakade tomater (Coop Hälsokasse)

Coop Hälsokasse

🕒 20 min

Energifördelning

466

kcal per
portion



	kcal	%
Fett	148	32
Kolhydrater	172	37
Protein	145	31

4

Portio...

Ingredienser

Mängd		kcal/portion
2 dl	Fullkornsbulgur, okokt	170 kcal
1 dl	Mjök 3%	15 kcal
2 msk	Ströbröd	15 kcal
1 tsk	Salt	-
0.5 tsk	Svartpeppar	-
500 g	Nötfärs, 5 % fett	163 kcal
1 msk	Olivolja	33 kcal
4 st	Tomat, delade	15 kcal
1 st	Rödlök, i klyftor	11 kcal
5 klyfta	Vitlök	6 kcal
1 msk	Olivolja	33 kcal
2 msk	Balsamvinäger	6 kcal
1 tsk	Oregano, torkad	-
0.5 tsk	Salt	-

Instruktioner

1. Sätt ugnen på 200°.
2. Koka bulguren enligt anvisningen på förpackningen.
3. Blanda mjök, ströbröd, salt och peppar i en skål. Blanda i färsen. Forma 8 biffar och stek i olja på hög värme ca 1 min på varje sida så att de får stekyta.
4. Lägg tomater, rödlök och vitlöksklyftor i en ugnsfast form. Ringla över olja och vinäger. Krydda med oregano och salt efter smak, lägg sedan biffarna ovanpå.
5. Stek i ugnen ca 10 min. Servera med bulgur.