

# Rostbiff med frisk bulgursallad (Coop Hälsokasse)

🕒 25 min

## Energifördelning

**373**

kcal per  
portion



	kcal	%
Fett	98	26
Kolhydrater	128	34
Protein	147	39

4

Portio...

## Ingredienser

Mängd		kcal/portion
160 g	Bulgur	141 kcal
0.5 tsk	Svartpeppar	-
1 tsk	Salt	-
500 g	Ryggbiff	154 kcal
0.5 st	Citron	3 kcal
0.5 tsk	Salt	-
1 klyfta	Vitlök	1 kcal
0.5 msk	Olivolja	17 kcal
0.5 dl	Dill	1 kcal
50 g	Fetaost fett 25 %	37 kcal
0.5 portion	Gurka	1 kcal
250 g	Blomkål	18 kcal

## Instruktioner

1. Koka bulgur enligt anvisningen på förpackningen. Sprid ut på ett fat och låt svalna lite.
2. Skär blomkålen super tunt gärna på mandolin. Blanda ner med bulgur, smulad fetaost, dill, vitlök, salt och citron.
3. Hetta upp en stekpanna och krydda köttet med salt och peppar. Stek köttet i olja tills fin stekyta och önskad rosa mitt.