



Kaprisbiff med matvetesallad

Ingredienser 2 personer

250 g	nötfärs
0,5 dl	lättmjölk
1 st	ägg
1 msk	lök, riven
0,5 tsk	salt
1 krm	svartpeppar, nymald
1 msk	kapris + spad, av varje:

Matvetesallad:

2 dl	matvete
3,5 dl	vatten
1 st	morot, (150 g)
0,5 st	rödlök
1 st	vitlösklyfta
1 msk	olivolja
100 g	sockerbönor, eller sockerärter
1 tsk	citronskal, rivet
1 msk	citron, pressad
2 krm	salt
1 krm	svartpeppar, nymald

Tillagning: Kapisbiff med matvetesallad

Gör dubbel sats av kapisbiffarna så räcker de till den snabba middagsmackan en annan dag. De går utmärkt att frysa.

1. Sätt ugnen på 225°. Blanda samtliga ingredienser till färsen och rör till en fast smet. Forma biffar med fuktade händer och lägg efter hand på plåt med bakplåtspapper.
2. Stek biffarna i mitten av ugnen ca 10 min.
3. Koka under tiden matvetet med vatten och salt, ca 15 min på svag värme. Passa.
4. Skala och strimla moroten, skala och skiva rödlök och hacka vitlöksklyftan. Hetta upp olja i en wok eller teflonpanna. Fräs morot, lök och vitlök under omrörning tills det mjuknat. Tillsätt sockerböner, citronskal och pressad citron.
5. Häll i det varma matvetet och smaka av med salt och peppar. Blanda väl och servera med kapisbiffarna.