



Köttfärsbiffar med ugnsbakade grönsaker

Ingredienser 4 personer

Ugnsbakade grönsaker

6 st	potatis
2 st	rödlök
2 st	morötter
1 st	vitlösklyfta, hackad
3 st	plommotomater
2 msk	olivolja
1 tsk	flingsalt
1 krm	svartpeppar
1 dl	svarta oliver
2 msk	sesamfrön
1 knippe	basilika, färsk

Biff

100 g	fetaost m. saltorkade tomater
3 st	tomat
500 g	nötfärs
1 paket	gräslök, fryst
1 st	ägg
0,5 tsk	salt
1 krm	svartpeppar
5 st	torkad tomat, hackad
2 msk	basilika, hackad färsk
1 msk	smör, till stekning

Garnering

1 knippe	basilika
----------	----------

Tillagning: Köttfärsbiffar med ugnsbakade grönsaker

Vardagsmat med medelhavssmak. Köttfärsbiffarna steks medan grönsakerna ugnsbakas.

1. Sätt ugnen på 225°. Skala och skär potatis, rödlök och morot i klyftor eller stavar. Klyfta tomaterna.

2. Häll olja i en ugnssäker form, rör runt potatis, rödlök, morot, vitlök och tomater. Tillsätt salt och peppar. Stek mitt i ugnen ca 25 min. Tillsätt oliverna och sesamfrön de sista 5 minuterna.

3. Tärna fetaosten. Blanda färs, gräslök, ägg, salt, peppar, tomathack, basilika och fetaost. Forma till små biffar.

4. Stek biffarna i smör ca 2 min på varje sida. Klipp basilika över grönsakerna och servera dem tillsammans med de nystekta biffarna.