



Foto: Ulrika Pousette

Senapsfärsbiff med rotfrukter och feta

Ingredienser 4 personer

600 g	nötfärs
2 msk	dijonsenap
1 tsk	salt
2 krm	svartpeppar, nymald
1 msk	olivolja
50 g	fetaost

Rotfrukter:

800 g	rotfrukter, valfria t ex morot, palsternacka och kålrot
1 msk	olivolja
50 g	rucola

Sås:

2 dl	matyoghurt
1 tsk	honung
1 krm	salt

Tillagning

Några extra droppar olivolja och nymald svartpeppar garnerar yoghurtsåsen.

1. Skala rotfrukterna och skär i stora bitar. Koka mjuka i saltat vatten. Blanda med olivolja och rucola.
2. Blanda färs, senap, salt och svartpeppar. Forma fyra biffar och stek i olivolja ca 5 min på varje sida.
3. Blanda yoghurt, honung och salt. Lägg upp biffar och rotfrukter på tallrikar och smula över fetaosten. Servera med såsen.

Ca 500 kcal per portion, 28 g fett, 38 g protein, 21 g kolhydrater