

Recept

Hängmörat nötfärs

Järnrik köttfärsgratäng med potatismos



4 portioner

400 g nötfärs
1 gul hackad lök
1 klick smör
2 msk tomatpuré
Hackad vitlöksklyfta
1 dl vatten
1/2 tsk salt
1 krm svartpeppar
1 msk worcestersås
4 port potatismos
1 äggula
1 dl riven ost
300 g rårivna morötter
1 dl apelsinjuice

Sätt ugnen på 200°.

Fräs löken och smör i en stor panna. Tillsätt färs och fördela sönder den.

Stek tills den fått färg. Tillsätt tomatpuré, vatten och vitlök.

Koka på svag värme 10 min. Smaksätt med salt, peppar och worcestersås.

Tillaga potatismoset. Blanda i äggula. Lägg färsen i ugnssäker form. Bred potatismos över och strö över den rivna osten. Gratinera ca 20 min. Servera med rivna morötter blandat med apelsinjuice.

En portion ger 4 mg järn och 40 mg C-vitamin.

Timjansbiffar med vitlöksost och olivtopp

10 små biffar

500 g nöt eller lammfärs
1 tsk salt
1/2 tsk svartpeppar, grovmalen
1 ägg
1 msk potatismjöl
1 dl mjölk
1 gul lök, riven
1 tsk torkad timjan eller 1/2 dl färsk timjan, hackad
2 msk flytande matfett

Garnering:

80 g vitlöksost
gröna oliver

Blanda färs, salt och peppar. Tillsätt ägg, potatismjöl och mjölk och blanda smeten smidig. Blanda i lök och timjan. Forma små biffar och stek i matfett ca 3 min per sida.

Alternativ:

Bryn biffarna i matfett i stekpanna och efterstek i ugn 175° ca 15 min.
Garnera biffarna med en klick vitlöksost och en oliv.

Emils färspannkaka



4 portioner

500 g nötfärs
1 gul lök, hackad
1 burk champinjoner
1 burk krossade tomater
2 msk tomatketchup
salt och malen vitpeppar

Pannkaksbotten:

3 ägg
4 dl vetemjöl
8 dl mjölk
1 tsk salt
1 tsk smör
1 dl riven ost

Sätt ugnen på 200°. Vispa samman ingredienserna till pannkaksbotten. Smörj en långpanna med lite margarin. Häll smeten i långpannan och sätt in i ugnen ca 20-25 minuter. Gör köttfärssåsen under tiden. Bryn löken och lägg i köttfärsen. Stek tills färsen fått fin färg. Stek champinjonerna. Tillsätt resten av ingredienserna och låt det koka ihop till en sås.

Ta ut pannkakan. Höj ugnsvärmen till 250°. Sprid ut köttfärssåsen på pannkakan. Strö riven ost över. Gratinera i 5 minuter. Skär i rutor.