

## ***Orientaliska färsbiffar med couscous och mynta-yoghurt***

### **För 4 personer**

600 gram färs (t.ex. lamm, blandfärs, nötfärs)

1 ägg

2 rivna vitlöksklyftor

Rivet skal av ½ citron

2-3 m sk hackad persilja

1 tsk mald spiskummin

1 tsk mald kardemumma

100 gram smulad fetaost

Salt och cayennepeppar

### **Couscous**

4 dl stor couscous

½ tsk salt

1 msk olja

4 dl vatten

1 dl mandel

1 dl ljusa russin eller torkade aprikoser

Rivet skal av ½ citron

½ dl hackad persilja eller koriander

### **Mynta-yoghurt**

2 dl turkisk yoghurt eller matlagingsyoghurt

½ gurka, urkärnad

1 kruka färsk mynta

1 pressad vitlöksklyfta

½ msk lemoncurd (citronmarmelad) eller honung

Salt och svartpeppar

- 
- *Riv vitlök och citronskal, spara hälften av skalet till couscousen. Blanda färs, kryddor och ägg. Blanda sist ner den smulade fetaosten. Smaka av och forma till biffar.*
  - *Sätt ugnen på 150 grader. Värm en stekpanna och häll först i olja. När oljan är varm, lägg i en klick smör. När smöret tystnat så är det lagom att lägga i biffarna. Bryn dem runt om och lägg i en ugnssäker form, sätt in i ugnen ca 15 minuter.*
  - *Rosta mandeln hel i torr panna tills de får färg och börjar lukta gott. Koka upp vatten, salt och olja, häll ner couscous, sätt på locket och stäng av plattan. Låt stå 5 minuter.*
  - *Blanda resten av ingredienserna till couscousen i en skål och häll i den varma couscousen. Håll varm.*
  - *Tärna gurkan i små tärningar. Hacka myntan. Blanda med yoghurt och smaka av med salt, peppar, vitlök och lemoncurd.*