

Fylld köttfärsrulle

FYLLD KÖTTFÄRSRULLE

För 4 personer

TILLAGNINGSTID:

40 minuter

500 g nötfärs

1 st gul lök, liten

0,5 dl hackad persilja

1 tsk havssalt

1 krm grovmalen svartpeppar

FYLLNING

250 g skivad bacon

2,5 dl smaksatt tomatsås*

20 g bladspenat

HUSGERÅD

Bunke

Kniv

Måttsats

Kavel

Inlägget innehåller reklam genom annonslänkar för Gröna gårdar, Hemköp och Bagaren & Kocken.

Fylld köttfärsrulle

Fylld köttfärsrulle

Låt detta härliga recept på Fylld köttfärsrulle bli en ny middagsfavorit!

Laga mat med färs

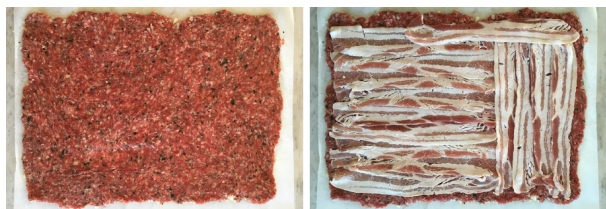
Nötfärs, lammfärs, fläskfärs, viltfärs, organfärs... Hör du till dem som ofta använder färs i din matlagning? Det finns kanske få middagsrätter som används flitigare i våra kök än just färs.

Vi är många som gärna njuter av både [köttbullar](#), biffar, [köttfärssås](#), [tacos](#), [köttfärslimpa](#), [köttfärssoppa](#) och så mycket mer lagat med färs. Här hemma blir det ofta färs till middag när man vill ha något enkelt, gott och kanske har lite idétorcka på vad man ska äta till middag.

Nu fyller vi på Paleoskafferiet med ännu ett härligt recept med färs. Låt denna fyllda köttfärsrulle bli en ny middagsfavorit!

Så här gör du:

- Sätt ugnen på 200 grader
- Lägg ner nötfärsen i en bunke
- Skala och hacka den gula löken fint
- Tillsätt löken med nötfärsen i bunken tillsammans med hackad persilja, havssalt och svartpeppar
- Blanda samman
- Forma färsen till en boll och lägg på ett bakplåtspapper
- Lägg ytterligare ett bakplåtspapper på färsen
- Kavla ut färsen mellan bakplåtspappren till en rektangel
- Dra bort det övre bakplåtspappret
- Täck färsen med bacon



- Lägg sedan en rand med tomatsås längs den ena långändan
- Fördela babyspenaten på tomatsåsen



- Rulla med hjälp av bakplåtspappret till en rulle
- Avsluta med att lägga skarven nedåt mot bakplåtspappret

Fylld köttfärsrulle



- Dra/lyft över på en plåt
- Tillaga mitt i ugnen i 25 minuter

Nu är din fyllda köttfärsrulle klar att avnjutas!

Servera din fyllda köttfärsrulle med valfria tillbehör. [Ugnstrostade rotfrukter](#) blev det hos oss!



Nästa gång du ska laga något gott med färs till middag laga en Fylld köttfärsrulle!

Tid att njuta!

PS: vissa av ingredienserna är länkade till webbutiken [Gröna gårdar](#), [Hemköp](#) och husgeråden är länkade till webbutiken [Bagaren & Kocken](#)



Paleo för ett hälsosammare liv!

Jenny & Magnus Andersson

Licensierade kostrådgivare inom Paleo och lågkolhydratkost, kokboks författare samt hälso- och matinspiratörer.

Ren och naturlig mat ligger oss varmt om hjärtat. Vi har funnit vår väg till hälsa genom Paleo och brinner nu för att hjälpa andra med kost och hälsa genom ett ursprungsperspektiv.