

# Köttfärslimpa

|                 |                      |
|-----------------|----------------------|
| KÖTTFÄRSLIMPA   |                      |
| För 4 personer  |                      |
| TILLAGNINGSTID: |                      |
| 75 minuter      |                      |
| 800 g           | nötfärs              |
| 1 st            | gul lök, á 100 g     |
| 1 st            | vitlösklyfta         |
| 1 msk           | tomatpuré            |
| 2 tsk           | paprikapulver        |
| 2 tsk           | havssalt             |
| 0,5 tsk         | grovmald svartpeppar |
| 1 dl            | hackad persilja      |
| DU BEHÖVER:     |                      |
| Brödform        |                      |
| Bakplåtspapper  |                      |
| HUSGERÅD        |                      |
| Brödform        |                      |
| Kniv            |                      |
| Stekpanna       |                      |
| Vitlökspress    |                      |
| Måttats         |                      |
| Bunke           |                      |

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

# Köttfärslimpa

## Köttfärslimpa

Köttfärslimpa är en riktig husmansklassiker som smakar gott för både liten och stor.

Husmanskost är något som många av oss gärna lagar och njuter av till middag. Oavsett olika mattrender och nya spännande recept så är det oftast husmanskosten som återkommer genom hela livet. Det känns tryggt, säkert och igenkännande.

### Husmanskost och Paleo

Husmanskost kan man i många fall göra helt Paleo med ganska små justeringar och just husmanskost är något vi gärna vill äta till middag.

Givetvis så gör vi det på vårt vis men igenkänningen och smakerna finns med och det får oss att känna oss trygga.

### Köttfärslimpa utan ströbröd och ägg

I vårt recept på Köttfärslimpa har vi uteslutit ströbrödet som så ofta finns i en klassisk köttfärslimpa och detta beror på att vi i en paleokost utesluter gluten och spannmål.

Vi har också valt att utesluta ägg, även om det i högsta grad ingår i en paleokost, detta av den enkla anledningen att många av våra följare har en känslighet mot just ägg och efterfrågar därmed recept utan ägg.

Men om du är van att ha ägg i din köttfärslimpa, och tål ägg, så kan du tillsätta 1-2 ägg till köttfärssmeten i detta receptet.

Så håll tillgodo och låt dig väl smaka av denna goda Köttfärslimpa!

### Så här gör du

- Sätt ugnen på 175 grader
- Klä en brödform med bakplåtspapper
- Skala och hacka löken fint
- Stek löken mjuk i en stekpanna tillsammans med ghee
- När löken blivit mjuk pressa ner vitlöksklyftan och tillsätt tomatpurén och paprikapulvret
- Rör om och stek ihop helt kort
- Dra stekpannan från spisen och låt svalna något
- Lägg ner nötfärsen i en bunke
- Hacka persilja
- Tillsätt salt, svartpeppar och den hackade persiljan
- Blanda samman med färsen
- Tillsätt lökblandningen och blanda samman
- Klicka ner smeten i brödformen med bakplåtspapper
- Tryck till den med en sked så att den packas och blir jämn
- Grädda mitt i ugnen i 45-55 minuter
- Ta ut och låt stå en liten stund innan du skär upp den

**Tips!** Vätskan som blir i formen kan du ringla över köttfärslimpan när du skurit upp den eller använda om du gör en sås.

Servera förslagsvis med [ugnsrostad kål](#) eller [rotfrukter](#) och lite [paleolingonsylt](#).

# Köttfärslimpa

Ät och njut, middagen är serverad!



## Husmanskost

Vill du ta del av fler goda recept på husmanskost gjorda på vårt vis, helt utan gluten, mejerier och vitt socker, så kan vi tipsa om:

- [Helstekt sidfläsk](#)
- [Snabbrimmad vit fisk med hollandaisesås](#)
- [Köttfärssoppa](#)

Tid att Njuta!

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



**Paleo för ett hälsosammare liv!**

*Jenny & Magnus Andersson*

Licensierade kostrådgivare inom Paleo och lågkolhydratkost, kokboksförfattare 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.