

Köttfärspanna

KÖTTFÄRSPANNA	
För 3 personer	
500 gram	nötfärs
1 st	gul lök
8 st	champinjoner
5 dl	finkrossade tomater
1 msk	tomatpuré
2 st	vitlöcklyftor
0,5 st	finhackad chili
Efter tycke & smak	grovmalen svartpeppar
Efter tycke & smak	oregano
Efter tycke & smak	timjan
Efter tycke & smak	havssalt/himalayasalt
4 st	ägg
HUSGERÅD	
Skalkniv	
Stekpanna	
Måttats	
Vitlökspress	

Köttfärspanna

Köttfärspanna

Så här gör du

- Sätt ugnen på 200 grader
- Skala och hacka löken
- Dela champinjonerna i mindre bitar
- Stek samman löken och champinjonerna tills de blir mjuka
- Tillsätt nötfärsen och smaka av med lite havssalt/himalayasalt och grovmalen svartpeppar efter tycke och smak
- Bryn samman tills nötfärsen är genomstekt
- Tillsätt de finkrossade tomaterna och tomatpuré och rör samman
- Pressa ner vitlöksklyftorna och den finhackade chilin
- Smaka av med oregano och timjan, eller dina egna favoritkryddor
- Rör om och låt koka samman några minuter på svag värme
- Dra av stekpannan från spisen och knäck försiktigt över äggen
- Grädda pannan i ugnen i 10-15 minuter tills äggen blivit perfekta enligt dig
- Dekorera med lite färska örter och servera

Ät och Njut tillsammans med [Ugnsrostad vitkål](#) eller en härlig sallad.

Paleo så gott och så enkelt!

Jenny & Magnus

PS: vissa av ingredienserna är länkade till webbutiken [Bodystore.se \[shoppingcarticon\]](#)