

# Stekt pattypan med vitlök och örter

4 port.

## Ingredienser:

400 g pattypan  
1 st vitlöksklyfta  
Olivolja  
färska örter t.ex.persilja,  
timjan, oregano  
salt

## Gör så här:

Dela pattypan på mitten. Hacka de färska örterna.  
Stek pattypan med örterna, vitlöken och olivolja i ca  
15 minuter. Smaka av med salt. Strö eventuellt över  
lite färska örter vid servering.

Gott att äta som det är men kan också blandas i en  
pasta eller ätas som sidorätt till valfritt protein.



# Stekt pattypan med vitlök och örter

4 port.

## Ingredienser:

400 g pattypan  
1 st vitlöksklyfta  
Olivolja  
färska örter t.ex.persilja,  
timjan, oregano  
salt

## Gör så här:

Dela pattypan på mitten. Hacka de färska örterna.  
Stek pattypan med örterna, vitlöken och olivolja i ca  
15 minuter. Smaka av med salt. Strö eventuellt över  
lite färska örter vid servering.

Gott att äta som det är men kan också blandas i en  
pasta eller ätas som sidorätt till valfritt protein.



# Stekt pattypan med vitlök och örter

4 port.

## Ingredienser:

400 g pattypan  
1 st vitlöksklyfta  
Olivolja  
färska örter t.ex.persilja,  
timjan, oregano  
salt

## Gör så här:

Dela pattypan på mitten. Hacka de färska örterna.  
Stek pattypan med örterna, vitlöken och olivolja i ca  
15 minuter. Smaka av med salt. Strö eventuellt över  
lite färska örter vid servering.

Gott att äta som det är men kan också blandas i en  
pasta eller ätas som sidorätt till valfritt protein.



# Stekt pattypan med vitlök och örter

4 port.

## Ingredienser:

400 g pattypan  
1 st vitlöksklyfta  
Olivolja  
färska örter t.ex.persilja,  
timjan, oregano  
salt

## Gör så här:

Dela pattypan på mitten. Hacka de färska örterna.  
Stek pattypan med örterna, vitlöken och olivolja i ca  
15 minuter. Smaka av med salt. Strö eventuellt över  
lite färska örter vid servering.

Gott att äta som det är men kan också blandas i en  
pasta eller ätas som sidorätt till valfritt protein.

