



Morot- och ärtbiff med blomkålsris

Antal: recept_2019_03_17

Det är roligt att skapa egna varianter av produkter man kan köpa färdiga i handeln, som till exempel denna morotsbiff med bland annat ärtor i. Blomkålsris till ger ett hälsosamt alternativ till konventionellt ris.

Pris: 1 kr

2 dl ärtor
3 morötter
2 klyftor vitlök
10 cm purjolök
En näve gräslök
En skvätt limejuice
Ca. 1,5 dl potatismjöl
Svartpeppar, salt

Starta ugnen på 215 grader.

Koka upp vatten till 2 dl ärtor, koka sedan i cirka 3 minuter.

Skala vitlöken, skölj morötterna och purjolöken. Hacka dessa i mindre bitar.

När ärtorna är färdiga, kyl ned de med kallt vatten.

Ha i alla ingredienser i en matberedare och mixa slätt. Krydda med svartpeppar och salt, ha i en skvätt limejuice och smaka av.

Tillsätt eventuellt mer potatismjöl i fall det blir en rinnig konsistens. Mixa.

Forma runda biffar med händerna och placera på bakplåt med papper. Det räcker till sex lite större biffar.

Stek i mitten av ugnen i cirka 30 minuter.

Severa till till exempel blomkålsris och grönsaker. Du kan även krydda lite Oatly Creme Fraiche med svartpeppar, chili flakes och lite körvel, rör runt och ha som dressing till.