

Recept

Gråärtbollar och biffar

Detta är en grundfärs som går att krydda efter behov. Varför inte testa kryddpeppar till jul, basilika och vitlök till italiensk tomatsås, eller spiskummin och koriander till taco-bollar?

Smaklig spis!

Ingredienser

300 g mixad gråärta (ca 160 g okokt)

1,5 dl ströbröd

1 gul lök

2 ägg

0,75 dl växtbaserad grädde

1 msk soja

1 msk potatismjöl

Salt och svartpeppar

1.5 msk grönsaksfond eller brynt lökfond

Äggfritt: Använd lite vatten + mer potatismjöl

Glutenfritt: Använd pofiber



Gör så här

Koka gråärtorna med vatten i en kantin i på ånga i ugn tills ärtan inte har någon kärna i mitten.

Kyl ner och mixa ärtorna till en färs.

Finhacka och fräs eventuellt löken på medelvärme i rapsolja.

Blanda grädde och grönsaksfond och soja och rör ner i färsen, blanda ägg och ströbröd och häll över färsen och blanda ihop allting.

Provstek en bulle och se så färsen inte är för torr eller blöt och ha eventuellt i mer ströbröd eller vätska.

Rulla bollar och bryn dem i rapsolja tills de fått fin yta och låt de stekas klart i ugn på 200°

Tack till Skövde kommun, Helenaskolan och Gustav Ranstrands team!

