

Recept

Broccoli- och linsbiffar med sojasmaksatt veganmajonnäs, tomatmatvete och rostad paprikacrème

Prova våra goda broccoli- och linsbiffar!

”Majonnäs”

Kikärtsspad ½ dl

Senap 1 msk

Rapsolja 2,5 dl

Smaksätt med ljus sojasås, limeskal och saft.

Gör så här

Mixa upp kikärtsspad med senap. Tillsätt olja i en tunn stråle under tiden som du mixar. Smaka upp med citron, salt och peppar. Använd gärna en stavmixer.

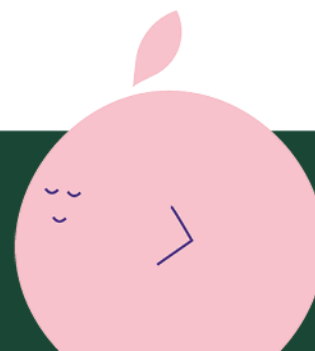


Tomat-matvete

Koka matvete i bleck med 50% vatten och 50% tomatkross samt grönsaksbuljong. 20–30 min på ånga i ugn.

Broccoli- och linsbiffar

	10 port.	50 port.
Röda linser	100 g	500 g
Broccoli, rå	200 g	1 kg
Lök	50 g	250 g
Vitlök	10 g	50 g
Maizena	3 g	100–150 g
Limeskal, rivet	½ st	3 st



Recept

Salt

Curry

Timjan

Rapsolja till stekning

Gör så här

Blötlägg linserna i minst 30 minuter, koka upp i nytt saltat vatten, koka 2 minuter och häll av överblivet vatten. Ånga/koka broccoli mjuk och låt rinna av väl.

Fräs hackade lökar och kryddor i rapsolja tills löken är mjuk. Mixa allt tillsammans till en grov smet och låt den vila 10 min, provstek sedan en liten biff, smaka av och undersök konsistensen.

Forma smeten till bollar eller små biffar, stek i rapsolja alt i ugn på 220 grader i 10 min.

Tips!

1: små piffar lockar att våga smaka och ger mindre svinn.

2: Tillagning i ugn bör alltid göras på kort tid i hög värme. Det ger en krispig yta och ett saftigt innehåll.

3: Man hinner mer om man planerar bättre. Ett exempel för den här biffen:

Dag 1) Förbered broccoli och lök och linser.

Dag 2) Blanda smeten och låt den stå över natten.

Dag 3) Forma och stek!

Smaklig spis!

