



Snabba vegetariska biffar

Att laga vegetarisk mat av grönsaker är inte bara givande för kreativiteten och vackert för ögonen; det är också bra för hälsa och miljö. Allt det här vet ni redan, men jag vill ändå understryka den mentala boosten vi får av att testa nya saker och få nya intryck i vardagen. Jag har själv alltid övergått till vegetarisk matlagning varje gång jag haft en motivationsdipp i köket, oavsett årstid. Det stimulerar verkligen mitt arbete!

Malin Vesterback

1 burk bondbönor (310 g)
3 potatisar

1 förpackning halloumiost (200 g)

2 ägg

SNABBA VEGETARISKA BIFFAR MED BARA 4 INGREDIENSER

Ca 12 st.

1. Häll bönorna i ett durkslag och skölj dem noggrant.
2. Lägg bönorna i en bunke och mosa dem med en gaffel.
3. Skala potatisarna och riv dem på den grova sidan av rivjärnet.
4. Riv hela halloumiosten på samma sätt.
5. Rör ner potatisrivet, riven ost och 2 ägg i bönröran. Blanda väl.
6. Värm en stekpanna till medelvärme och tillsätt 1 msk rapsolja och en klick smör.
7. Klicka ut fyra tunna biffar direkt i pannan. Stek dem gyllenbruna på båda sidor.
8. Upprepa tills alla biffar är stekta.
9. Servera med en grönsallad.