



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.
-



Avokadopasta med rostade cashewnötter

4 port. spaghetti
½ dl hackade cashewnötter
1 vitlösklyfta
1 dl färsk basilika
1 msk citronsaft
1 msk kallpressad olivolja
2 mogna avokadoer, urgröpta
2 msk crème fraiche
1 tsk flytande honung
½ tsk salt
peppar efter smak

Koka spaghettin enligt instruktionerna på paketet. Rosta de

hackade cashewnötterna lätt i en torr stekpanna. Gör såsen medan pastan kokar: mixa vitlök och basilika i matberedare. Tillsätt citronsaft, olivolja, avokado och crème fraiche. Mixa massan till en slät sås och krydda.

Häll av pastavattnet och lägg tillbaka pastan i kastrullen (skölj inte). Blanda den varma pastan med avokadosåsen.

Strö över cashewnötterna och ät genast.

Malin Vesterback

Från Kuriren nummer 17-2016



Veganska morots- och Linsbiffar

Jag brukar tycka att grönsaksbiffar är svåra att få snygga, men de här biffarna är riktigt lätta att göra – och förutom att de är matiga och goda får de även en härligt glad färg.

- 2 dl torkade, röda linser
- 3 morötter
- 1 vitlök
- 1 msk jordnötssmör eller tahini
- 1 msk fryst eller färsk persilja
- 1 msk potatismjöl
- 1 msk sesamfrön

Blötlägg de röda linserna i ett par timmar (eller över natten). Riv morötterna grovt.

Häll bort vattnet från linserna och mixa linser, vitlöksklyfta och jordnötssmör/tahini i en blender eller med stavmixer. Blanda i de rivna morötterna, potatismjöl, sesamfrön och persilja. Salta och peppra. Gör åtta biffar och stek dem i olja på medelvärme.

Servera till exempel med potatismos, klyftpotatis eller ris, någon god sås och en sallad.

Från Kuriren nr 1-2018

Evelina Wilson

Text, recept och foto