

Rödbetsbiffar med ramlöksaioli

Rödbetsbiffar

2 stycken finrivna kokta potatisar
5 stycken finrivna koka rödbetor
2 deciliter kokt quinoa
1 stycken ägg
2 matskedar kapris
1 stycken finstrimlad salladslök
0.5 deciliter fiberhavregryn

Hamburgerbröd

25 gram jäst
0.5 liter vatten
0.5 deciliter skummjölkspulver
1 matsked salt
7 deciliter vetemjöl
2 deciliter grahamsmjöl

Ramlöksaioli

1 stycken äggula
1 matsked fransk senap
3 deciliter vanlig rapsolja
1 ask ramlök (200 gram eller motsvarande mängd gräslök och 2 vitlöksklyftor)
salt
citronsaft