VEGETARISK

Böniga rödbetsbiffar

Kock: **Elisabeth Gabrielsson** Tid: **60 min** Portioner: **4-6**

Härliga, riktigt goda och smakrika biffar med rödbetor och bönor.

Klart man kan laga riktigt god mat med endast grönsaker. De här biffarna smakar härligt mycket och passar att serveras som de är till nästan vad som helst. De kan med godhet serveras i exempelvis pitabröd med sallad och en god vitlöksdressing.

INGREDIENSER

60

200 gram råa skalade rödbetor
2 matskedar smör till de ugnslagade rödbetorna
cirka 230 gram avrunna kikärtor
cirka 230 gram avrunna stora vita bönor
5 stycken stora skalade vitlöksklyftor
0.5 deciliter finhackad persilja
2 matskedar färskpressad citronsaft
1 tesked spiskummin
1 matsked sesamolja
2.5 teskedar salt
3 kryddmått grovmald vitpeppar
2.5 deciliter majsmjöl
2 matskedar creme fraiche
1 styck ägg
paneringsströbröd-mjöl, valet är ditt

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 200 grader.
Skär rödbetorna i cirka 5 centimeters bitar.
Skala och hacka vitlöken.
Ugnsbaka rödbetorna med vitlöken och smöret i en ugnsform i cirka 15 minuter med någon omrörning.

2. Häll kikärtor, bönor, salt, sesamolja, cremé fraiche, ägg, citronsaft, rödbetor med vitlöken i en skål och mixa med stavmixer till en slät smetBlanda vidare ner persilja, vitpeppar och majsmjölet.

Låt smeten vila i kylskåp i cirka 30 minuter.
Forma till biffar i önskad storlek och vänd dem i önskad panering.
Stek i cirka 5-7 minuter per sidan i rikligt med smör och rapsolja.