



VEGETARISK

Krispiga broccoli- och ostbiffar

Kock: **Monika Österheim** Tid: **60 min** Portioner: **4**

Vegetariska krispiga broccoli- och ostbiffar. Ät dem varma eller kalla. Med en god sås eller dip. Lägg biffarna på mackan eller i en wrap ? perfekt till lunchen. Bygg en vegetarisk hamburgare. Hur du än gör så är de supergoda!



Stek några knapriga baconskivor till om du inte äter vegetariskt.

Lätta att göra är de också ? sköter sig själv i ugnen. Sedan håller de flera dagar i kylan. Jag använde bara buketterna och sparar stjälkarna till en soppa, t ex den här goda.

Om man vill kan man blanda i hackad knaperstekt bacon i biffarna. Bacon är jättegott till broccoli.

Biffarna är lowcarb och glutenfria. Blir ca 15 biffar.

INGREDIENSER



3 st ägg

2 nypor salt

2 nypor nymald svartpeppar

1 dl mandelmjöl för glutenfritt - ersätter skorpmjöl

1.5 msk fiberhusk för glutenfritt - erätter skorpmjöl

1.5 dl skorpmjöl el brödsmlor om du inte gör glutenfritt

3 dl ost

2 st stora broccolistånd, bara buketterna (spara resten till t ex soppa) ? ca 1 lit buketter

2 nypor vitlökspulver

GÖR SÅ HÄR

- 1** Sätt ugnen på 200C.
- 2** Skölj broccolin och skär av buketterna (spara stjälkarna). Halvera de största buketterna.
- 3** Riv favoritosten.
- 4** Knäck äggen i en bunke. Tillsätt några nypor salt och peppar. Vispa lätt. Tillsätt mjöl och fiberhusk (el brödsmlor), rör och låt det svälla.
- 5** Fräs broccolibuketterna i några droppar olja på ganska hög värme, pudra över en aning vitlökspulver. Stek tills de får mörk yta och mjuknar lite. Låt svalna några min.
- 6** Skär/hacka buketterna till småbitar. Vänd ner broccolihacket tillsammans med osten i den svällda äggsmeten.
- 7** Forma små biffar (ca 15 st) och lägg på en plåt med bakplåtspapper.
- 8** Baka dem i ca 35 min och vänd dem halvvägs. De ska ha fin färg och kanterna ska vara lite krispiga.