

inköpslistan.se

Av: Susanna Tunberg

4 port

Grönsaker, Huvudrätt, Lättlagat, Vegetariska

BÖNBIFFAR I PITABRÖD

Ingredienser

4 st pitabröd
1 burk kidneybönor *(ca 400 g)*
1 krm svartpeppar
1 st ägg
1/2 tsk salt
1 dl purjolök *(finhackad)*
1 tsk strösocker
125 g keso *(med chilismak)*
1 dl ströbröd
1/2 dl persilja
smör
2 tsk senap, fransk

Dressing

2 dl gräddfil
1 klyfta vitlök *(pressad)*
1/2 st citron *(finrivet skal bara)*
salt
svartpeppar

Gör så här

Mixa bönorna med ägget och blanda sen med purjolök, keso och persilja. Smaksätt med senap, kryddor, salt och socker. Tillsätt ströbrödet och låt sväll i ca 10 min. Forma till biffar, jag brukar göra dem ganska små så de får plats i pitabröden.
Stek på medelvärme i smör i en stekpanna. Blanda ingredienserna till dressingen. Serveras i pitabröd med sallad, tomat, rödlök och dressing