

inköpslistan.se

Av: Iréne

2 port

Köttfärs, Huvudrätt, Budget, Lättlagat, Fest

HETA CHILIBIFFAR MED QUINOA OCH BROCCOLI*

Ingredienser

Chilibiffar

300 g blandfärs
1,5 tsk sambal oelek
1 msk vatten
1 st äggulor
salt
svartpeppar

Quinoa

1 dl quinoa
2 dl vatten
0,4 tärning buljong, grönsak
1 st broccoli

Sallad

1 st tomat *(gärna bifftomat)*
50 g fetaost
purjolök
1 nypa flingsalt
svartpeppar
olivolja

Tillbehör

creme fraiche

Gör så här

Skölj quinoan flera gånger och koka den i vattnet + buljongtärning enligt anvisning på paketet.

Skär broccolin i små buketter och låt koka tillsammans med quinoan de sista tre minuterna.

Blanda färsen med sambal oelek, äggula och vatten. Smaka av med salt och peppar (gör ett stekprov).
Stek biffarna under tiden quinoan kokar.

Skär tomaten och fetan i tärningar.
Strimla lite purjo fint. Häll över olja och salta och peppra.

Servera med en klick creme fraiche.