



- 4 port
- Grönsaker, Huvudrätt, Budget, Vegetariska

## KIKÄRTSBIFFAR MED CURRY, MOROT, MANGO OCH RIS

### Ingredienser

3 dl ris, basmati  
2 burkar kikärter  
2 st morötter  
2 klyftor vitlök  
1 msk maizena  
2 st ägg  
2 tsk curry  
1 nypa salt  
1 nypa svartpeppar  
2 msk rapsolja  
1/2 dl mango chutney  
2 dl creme fraiche, lätt

### Gör så här

Koka riset enligt anvisningen på förpackningen

Häll av kikärterna i ett durkslag och skölj dem. Skala morötter och vitlök. Riv morötterna fint och finhacka vitlöken.

Mixa kikärterna till en massa i food processor eller med mixerstav. Tillsätt majsstärkelse, ägg och curry. Blanda ner morötter och vitlök, smaksätt med salt och peppar.

Forma 8 biffar (för 4 port) och stek dem sakta i oljan.

Blanda mango chutney med crème fraiche.

Servera kikärtsbiffarna med mango chutney crème fraiche och ris