

inköpslistan.se

Av: Emelie Pauli

- 4 port
- Grönsaker, Huvudrätt, Budget, Vegetariska

KIKÄRTSBIFFAR MED CURRY, MOROT, MANGO OCH RIS

Ingredienser

3 dl ris, basmati
2 burkar kikärtor
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