

- ▮ 4 port
- ▮ Grönsaker, Huvudrätt, Vegetariska

bild saknas

KIKÄRTSBIFFAR MED MOROTSTSATSIKI

Ingredienser ▮

- 1 burk kikärter (400 g)
- 1 dl mjölk, mellan
- 2 dl matyoghurt (medhavsinspirerad)
- 1 st purjolök
- 1 msk maizena
- 1 kruka persilja
- 15 g smör
- 2 st morötter
- 1 klyfta vitlök
- 1 tsk salt
- 1 krm svartpeppar

▮ Tillbehör

- 4 dl ris
- 1 st zucchini
- 1 st lök, gul

Gör så här ▮

Skölj kikärtorna i vatten och låt dem rinna av. Finstrimla purjolöken. Mixa kikärtorna. Blanda kikärter purjolök, maizena, persilja och mjölk till en färs. Smaksätt med salt och peppar. Forma färsen till biffar och stek dem i smör i en teflonpanna några min på varje sida. Rör ihop alla ingredienserna till tsatsikin. Servera biffarna med tsatsikin och kokt ris blandat med lättkokta grönsaker.