

inköpslistan.se

Av: John Petersson

4 port

Grönsaker, Huvudrätt, Vegetariska

KIKÄRTSBIFFAR MED MOROTSTSATSIKI

Ingredienser

1 burk kikärtor *(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 zuccini
1 st lök, gul

Gör så här

Skölj kikärtorna i vatten och låt dem rinna av. Finstrimla purjolöken. Mixa kikärtorna. Blanda kikärtor 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.