

inköpslistan.se

Av: Isabelle

4 port

Grönsaker, Huvudrätt, Smala, Vegetariska, Vardag, I ugn

KIKÄRTSBIFFAR MED ROSTADE ROTFRUKTER

Vegetariska biffar och blandade rotfrukter med vitlöksdipp.

Ingredienser

500 g potatis
1 st sötpotatis
2 st palsternacka
4 st morötter
2 dl creme fraiche
1 klyfta vitlök
2 burkar kikärtor
3 cm ingefära, färsk
1 st ägg
1 msk timjan
1 tsk oregano
1 msk ströbröd
rapsolja
smör
salt

Gör så här

1. Sätt ugnen på 225°.

2. Skala 500 g potatis, 1 sötpotatis, 2 palsternackor och 4 morötter med potatisskalare. Dela dem i klyftor och lägg på ugnsplåt.

3. Ringla över rapsolja, strö över ca 1 msk timjan och salta, gärna med flingsalt. Sätt in i ugnen i 20-30 minuter. Rör om någon gång under tiden.

4. Blanda 2 dl crème fraiche med ½ tsk salt och 1 pressad vitlöksklyfta.

5. Häll av vätskan från 2 burkar á 400 g kikärter och skölj under rinnande vatten. Mixa kikärterna med stavmixer.

6. Riv ca 3 cm ingefära och blanda ner i kikärterna tillsammans med 1 tsk oregano, 1 msk ströbröd, ½ tsk salt, 1 krm peppar och 1 ägg. Blanda till en jämn smet och forma sedan till biffar.

7. Smält rapsolja och smör i en stekpanna och stek biffarna på medelhög värme i ca 3 minuter på varje sida.