

inköpslistan.se

Av: Emelie Pauli

2 port

Grönsaker, Huvudrätt, Budget, Lättlagat, Vegetariska

MOROTSBIFFAR

Ingredienser

1 msk havregryn
1 msk vatten
3 st morötter *(-4)*
1 st ägg
1/2 st lök, gul
1 nypa salt
1 nypa svartpeppar
1 msk matolja

Gör så här

Mät upp havregryn i en bunke och häll på vatten så att det just täcker, låt det förvälla medan du gör resten. Finriv morötterna (de håller ihop bättre än grovrivna) och hacka löken fint. Blanda havregrynen, ägget, morötterna och löken i bunken och rör ihop till en fast smet. Salta och peppra. Vill du ha mer spicy kan du ha chili och vitlök annars är timjan väldigt gott till morötter. Häll lite olja i pannan och klicka ut små biffar av smeten. Stek på medelhög värme och vänd efter ca 3-4 minuter.

Ät i bröd som hamburgare, till en matig sallad, med ugnsrostade grönsaker eller med potatismos.

Kostnad per portion: ca 3 kr

från skippanudlarna.com