



Prova

Rödbetsbiffar

Gluten och laktosfritt!

4 PERS

INGREDIENSER

4-6 st (ca 250 g/st) rödbetor
2 ägg
2 1/2 dl havregryn
200 g fetaost
1 näve basilika
2 vitlöksklyftor
2 msk olivolja
Salt och peppar

GÖR SÅ HÄR

1. Skala och riv rödbetorna grovt.
2. Smula i fetaosten, hacka i basilikan, pressa vitlöken och tillsätt sedan de resterande ingredienserna.
3. Rör om ordentligt och låt stå svalt i 30 min.
4. Stek sedan i olja på medelvärme.

Servera gärna som en burgare tillsammans med tillbehör som chilimarinerad halloumi, sallad, rödlök, avokado och fetaostcrème.

Chilimarinad till halloumi

2 paket halloumi
1/2 del olivolja
1/2 färsk chili
1 vitlöksklyfta

GÖR SÅ HÄR

Hacka chilin och blanda med de andra ingredienserna och låt stå 20 min. Stek sedan på medelvärme.

Fetaostcrème

100 g fetaost
2 dl crème fraîche
Svartpeppar

GÖR SÅ HÄR

Blanda fetaosten med crème fraîche och tillsätt svartpeppar efter smak.



Mums att provsmaka!



Prova

Rödbetsbiffar

Gluten och laktosfritt!

4 PERS

INGREDIENSER

4-6 st (ca 250 g/st) rödbetor
2 ägg
2 1/2 dl havregryn
200 g fetaost
1 näve basilika
2 vitlöksklyftor
2 msk olivolja
Salt och peppar

GÖR SÅ HÄR

1. Skala och riv rödbetorna grovt.
2. Smula i fetaosten, hacka i basilikan, pressa vitlöken och tillsätt sedan de resterande ingredienserna.
3. Rör om ordentligt och låt stå svalt i 30 min.
4. Stek sedan i olja på medelvärme.

Servera gärna som en burgare tillsammans med tillbehör som chilimarinerad halloumi, sallad, rödlök, avokado och fetaostcrème.

Chilimarinad till halloumi

2 paket halloumi
1/2 del olivolja
1/2 färsk chili
1 vitlöksklyfta

GÖR SÅ HÄR

Hacka chilin och blanda med de andra ingredienserna och låt stå 20 min. Stek sedan på medelvärme.

Fetaostcrème

100 g fetaost
2 dl crème fraîche
Svartpeppar

GÖR SÅ HÄR

Blanda fetaosten med crème fraîche och tillsätt svartpeppar efter smak.



Mums att provsmaka!



Prova

Rödbetsbiffar

Gluten och laktosfritt!

4 PERS

INGREDIENSER

4-6 st (ca 250 g/st) rödbetor
2 ägg
2 1/2 dl havregryn
200 g fetaost
1 näve basilika
2 vitlöksklyftor
2 msk olivolja
Salt och peppar

GÖR SÅ HÄR

1. Skala och riv rödbetorna grovt.
2. Smula i fetaosten, hacka i basilikan, pressa vitlöken och tillsätt sedan de resterande ingredienserna.
3. Rör om ordentligt och låt stå svalt i 30 min.
4. Stek sedan i olja på medelvärme.

Servera gärna som en burgare tillsammans med tillbehör som chilimarinerad halloumi, sallad, rödlök, avokado och fetaostcrème.

Chilimarinad till halloumi

2 paket halloumi
1/2 del olivolja
1/2 färsk chili
1 vitlöksklyfta

GÖR SÅ HÄR

Hacka chilin och blanda med de andra ingredienserna och låt stå 20 min. Stek sedan på medelvärme.

Fetaostcrème

100 g fetaost
2 dl crème fraîche
Svartpeppar

GÖR SÅ HÄR

Blanda fetaosten med crème fraîche och tillsätt svartpeppar efter smak.



Mums att provsmaka!



Prova

Rödbetsbiffar

Gluten och laktosfritt!

4 PERS

INGREDIENSER

4-6 st (ca 250 g/st) rödbetor
2 ägg
2 1/2 dl havregryn
200 g fetaost
1 näve basilika
2 vitlöksklyftor
2 msk olivolja
Salt och peppar

GÖR SÅ HÄR

1. Skala och riv rödbetorna grovt.
2. Smula i fetaosten, hacka i basilikan, pressa vitlöken och tillsätt sedan de resterande ingredienserna.
3. Rör om ordentligt och låt stå svalt i 30 min.
4. Stek sedan i olja på medelvärme.

Servera gärna som en burgare tillsammans med tillbehör som chilimarinerad halloumi, sallad, rödlök, avokado och fetaostcrème.

Chilimarinad till halloumi

2 paket halloumi
1/2 del olivolja
1/2 färsk chili
1 vitlöksklyfta

GÖR SÅ HÄR

Hacka chilin och blanda med de andra ingredienserna och låt stå 20 min. Stek sedan på medelvärme.

Fetaostcrème

100 g fetaost
2 dl crème fraîche
Svartpeppar

GÖR SÅ HÄR

Blanda fetaosten med crème fraîche och tillsätt svartpeppar efter smak.



Mums att provsmaka!