



Måltider

ZUCCHINIBIFFAR

Zucchini	5 port.
	0.91 kg
Morot	350 g
Zucchini	350 g
Röda linser	50 g
Riven ost	25 g
Solrosfrön	15 g
Ägg	50 g
Potatismjöl	25 g
Basilika	5 g
Salt	0.5 g
Svartpeppar	0.5 g
Ströbröd	25 g
Rapsolja	15 g

Beskrivning

Koka linserna mjuka. Riv morot och zucchini grovt och pressa ur så mycket vätska som möjligt. Blanda ihop linser, ost, solroskärnor, ägg, basilika och potatismjöl. Salta och peppra efter smak. Tillsätt ev mer potatismjöl om biffarna är för lösa. Forma till biffar och vänd i ströbröd. Stek biffarna på båda sidor i olja.

Servera med tzatziki och ugnstekta potatis.

Smaklig måltid!