



VEGETARISK

Quinoabiffar med grönkål och fetaost

Kock: **Anna Edvinsson** Tid: **60 min** Portioner:



Enkla, nyttiga och supergoda vegetariska biffar som passar till nästan allt - i sallader, i hamburgerbrödet, tillsammans med pasta, ris eller kanske sötpotatisfries.

Receptet ger 10 biffar.



INGREDIENSER

3 deciliter vit quinoa (okokt)
2 deciliter havregryn
4 ägg
150 gram fetaost
150 gram färsk grönkål
salt och peppar
kokosolja eller smör, till stekning

GÖR SÅ HÄR

1

Koka 3 dl quinoa i 6 dl vatten i ca 15 min på svag värme. Låt svalna. Hacka grönkål fint och smula ner fetaosten i en bunke med quinoan och blanda med resten av ingredienserna.

För att biffarna ska hålla ihop bättre när du steker dom kan det vara till fördel att låta blandningen stå i kylskåpet ca 30 min.

2

Forma till ca 10 st medelstora biffar och stek i kokosolja eller vad du själv tycker i ca 3-4 min på vardera sida.