



Rødbedebof

Rødbede bøfferne her er smagfulde og mættende, da de også indeholder proteinrige kikærter og æg. Skønne kødfri bøffer!



Bedøm opskrift



60+ min



Aug – Apr



Dagligt grønt



Vegetar



Lav på laktose

Ingredienser

4 pers.

1 dåse kikærter

1 tsk salt

peber

300 g **skrællet og revet rødbede (250g renset vægt)**

2 spsk citronsaft

3 spsk soja sauce

2 æg

4 spsk hvedemel

olie til stegning

Tilbehør

hjemmelavede pommefritter

chipotlemayo

grøn salat

Opskrift: Bente Nissen Lundsgaard, Foto: Henrik Freek

Tilberedning

- 1 Udblød kikærterne i rigeligt koldt vand, 10 timer f.eks. natten over. Hæld vandet fra og kog kikærterne 1 time i frisk vand.
- 2 Miks kikærterne i en foodprocessor. Kom de øvrige ingredienser i og miks det godt sammen.
- 3 Varm olivenolie op på en sliplet pande. Skru ned til svag varme.
- 4 Form 8 bøffer og steg dem f.eks. 4 ad gangen i ca. 20 min. i alt.



Tip

Chipotlemayo laver du ved at røre stødt chipotle (røget chili) op i en god mayonnaise.

