



Vegofärsbiffar med fetaost

10 pers

VEGOFÄRSBIFFAR:

1200 g formbar vegofärs
100 g fetaost, smulad
100 g ajvar
50 g persilja, skuren
10 g olivolja
salt och peppar
smör och olja
till stekning

FÄNKÅLSSALLAD:

750 g fänkål, strimlad
10 g strimlad färsk persilja
(ca 5g torkad)
saften från 1 st citron
samt skal
15 g dijonsenap
30 g olivolja
salt och peppar

KULPOTATIS:

1500 g kulpotatis av fast sort
100 g vitlöksklyftor
rosmarin (ca 2g) och
timjan (ca 2g)
salt och peppar

TILLBEHÖR:

Ajvar och citrunklyftor till
servering

GÖR SÅ HÄR:

- Blanda vegofärsen med fetaosten, ajvar och övriga ingredienser. Forma till biffar och stek i smör och olja gyllene på varje sida tills de är genomstekta.
- Lägg potatisen i ett bleck och ringla över olivolja, salt och peppar, örterna och vitlök. Baka av i ugn 180 grader i 30 min.
- Skiva fänkålen på mandolin och lägg i kallt vatten i ca 15 min. Vispa ihop citronsaft, dijonsenap, salt och peppar tillsammans med olivolja. Blanda dressingen tillsammans med fänkålen.
- Riv över citronskal och strimlad persilja. Servera gärna biffarna, fänkålssalladen och den rostade potatisen med ajvar och citrunklyftor.



FORMBAR FÄRS
Vikt per förp: 3,2 kg. Art.nr: 142468

Näringsvärde per 100g:

Energi, kJ	796	Kolhydrat	5,1
Energi, kcal	190	varav sockerarter	1,82
Fett	10,0	Fiber	2,8
varav mättat fett	0,9	Protein	18,0
		Salt	1,1



Färsspett "Shishkebab" med kryddigt ris och kikärter

10 pers

INGREDIENSER:

1000 g formbar vegofärs
5 g mald kummin
5 g malda korianderfrön
2 g vitlökspulver
1 g lökpulver
5 g paprikapulver
1 g torkad oregano
salt och några stänk
hot sauce efter smak
olivolja

GURKYOGHURT:

500 g turkisk yoghurt
500 g gurka Ca 2 st, rivna
och ursaltade
5 g vitlöksklyftor, rivna
30 g olivolja
15 g citronsaft
5 g salt
2 g svartpeppar

INGREDIENSER:

libabröd eller pitabröd
750 g röd spetskål eller rödkål
50 g mynta, bladen plockade
och grovhackade
0,5 dl olivolja
10 g sumak
15 g citronsaft
10 g salt
1 liter basmatiris
150 g gul lök, hackad
15 g vitlök
5 g gurkmeja
5 g spiskummin
50 g smör
25 g matolja
Ca 1,5-2 liter vatten
100 g kikärter, kokta

GÖR SÅ HÄR:

- Blanda vegofärsen med kryddorna och lite salt tillsammans med hot sauce. Forma till avlånga järpar och trä på spett. Lägg på plåt och pensla med olivolja. Baka av i ugn 200 grader ca 15-20 min tills genomstekt.
- Riv gurkan grovt och salta ur och låt rinna av i durkslag. Blanda med turkisk yoghurt, riven vitlök, citronsaft och olivolja. Smaka av med salt och svartpeppar.
- Strimla röd spetskål tunt. Salta och krama kålen ordentligt. Smaka av med citronsaft, olivolja, mynta och salt samt sumak.
- Börja med att skölja riset. Fräs smör och olja i en kastrull tillsammans med hackad lök, vitlök och kryddorna. Tillsätt riset och blanda runt. Häll på vattnet och koka upp. Sänk värmen och koka under lock i ca 20 min. Vänd i kikärter och rör runt med en slev innan servering. Servera allt tillsammans i liba eller pitabröd.

