HAUGEN-GRUPPEN

Quinoabiffar (1 personer)

Preparation

Vispa samman alla ingredienser till biffarna. Det ska bli en jämn smet. Smaka av med salt, peppar och vitlökskrydda.

Låt smeten vila i kylen minst 30 minuter. Ställ en stekpanna på grillen eller använd grillens ev. stekhäll. Forma fina biffar och stek dem försiktigt i lite smör.

Blanda tomat, örter och lök, smaksätt med olja, lime, salt och peppar.

Pensla bröden med smält smör och grilla dem gyllenbruna och knapriga.

Servera biffarna tillsammans med tomatsalsa, bröd och grönsaker.

Produkter

quinoa, kokt och avrunnen	5 dl
ost, finriven	1,5 dl
färskost	1,5 dl
grön zucchini, riven och urkramad	2 dl
salladslök, finstrimlad	1 dl
ägg	2 st
vetemjöl special	3 msk
Caj P. Vitlökskrydda	
skivad baguette	
smält smör	
Sweet Baby Ray´s BBQ Sauce	
salladsgrönsaker	
Tomatsalsa	
färsk tomat, hackad	2 dl
koriander eller persilja, hackad	0,5 dl
schalottenlök, hackad	0,5 dl
olja	
lime	

*Allergens