

Kikärtsbiffar med morotsatsiki

Enkla att laga och goda att äta både kalla och varma. Gör gärna dubbel sats och ta med i lunchboxen.



Ingredienser, 4 portioner

- 1 burk à 400 g kikärter
- 1 dl lättmjölk
- 2 dl Arlaköket medelhavsinspirerad matyoghurt
- 1 st purjolök
- 1 msk maizena majsstärkelse
- 1 kruka persilja
- 15 g smör
- 2 st morot
- 1 st vitlöksklyfta
- 1 tsk salt
- 1 krm svartpeppar

Gör så här

Skölj kikärtorna i vatten och låt dem rinna av. Finstrimla purjolöken. Mixa kikärtorna. Blanda kikärter purjolök, maizena, persilja och mjölk till en färs. Smaksätt med salt och peppar.

Forma färsen till biffar och stek dem i smör i en teflonpanna några minuter på varje sida. Rör ihop alla ingredienserna till tsatsikin.

Servera biffarna med tsatsikin och kokt ris blandat med lättkokta grönsaker.

Näringsvärden	Per portion inkl. tillbehör
Energi	405 kcal
Protein	14 g
Kolhydrat	68 g
Fett	8 g
