

Broccolibøffer med Salat

Tilberedelsestid: ca. 35 min.

Ingredienser:

	DET INDEHOLDER KASSEN
1 stk	Broccoli
1 ds	Kikærter
2 stk	Løg
1 bdt	Persille
1 stk	Rødt spidskål
4 stk	Gulerødder, øko (stk)
1 stk	Agurker
12 stk	Radiser
1 stk	Rødløg

	DET SKAL DU SELV HAVE
1 stk.	Æg
1	Fedtstof til stegning
1 dl	Mælk
1 dl	Havregryn
	Salt & Peber
1 tsk	Karry (s)
4 spsk	Olivenolie
2 spsk	Vineddike

Tilberedning:

Vask og skær broccoli inkl. stok i grove stykker.

Pil løg. Vask og hak persille.

Blend broccoli, løg, sammen med kikærter, persille, havregryn, æg, karry og mælk. Krydder godt med salt og peber.

Det skal ende med at blive en lind masse. Tilsæt evt. lidt ekstra mælk eller havregryn.

Lad broccolifarsen hvile lidt.

Form og steg bøfferne i lidt fedtstof på en pande i ca. 4-5 minutter til de er gyldne.

Vask og snit spidskål. Skær gulerødder og agurk i tynde skiver samt radiser i skiver. Rødløget pilles og skæres i tynde ringe.

Bland grøntsagerne sammen med olivenolie og vineddike. Krydder med lidt salt og peber.

Sever salaten med broccolibøffer.