

APLADALSSKOLANS ROTFRUKTS - OCH KIKÄRSTBIFFAR

INGREDIENSER

400 g	Kall kokt, potatis
150 g	Kall kokt rotfruktsmix
800 g	Kikärter, förvällda, mixade
1 st	Gul lök, finhackad
3 st	Vitlöksklyftor, pressade
0,5 dl	Persilja, finhackad
3 msk	Potatismjöl
1 tsk	Svartpeppar
2 tsk	Spiskummin
1 tsk	Paprikapulver
1 tsk	Chilipulver
1 tsk	Salt
	Panko till panering
	Olja till stekning

BESKRIVNING

1. Riv potatis och rotfruktsmixen(kall).
2. Blanda ihop dem med de mixade kikärtorna, lök, vitlök, persilja, potatismjöl och kryddor.
3. Smaka lite av "degen". Krydda efter egen smak.
4. Lägg till mycket kärlek!
5. Forma till lagom stora "biffar".
6. Panera dem med Panko.
7. Stek i olja tills biffarna får fin gyllenbrun färg i mellanhög värme.
8. Gott att servera med sallad och kall sås.

