



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Vegetariska färsbiffar med hummus, tomatsallad och ruccola

Hummus

Kikärter 1 förp
Citron ½ st
Spiskummin 1 krm
🏠 Vitlök 1 klyfta
🏠 Olivolja 1 msk
🏠 Salt ½ tsk

Vegetariska färsbiffar

Vegetarisk färs 1 förp
Spiskummin ½ msk
Malen koriander ½ tsk
🏠 Ströbröd 1 ½ msk
🏠 Vatten 2 msk
🏠 Vitlök 1 klyfta
🏠 Salt ½ tsk
🏠 Sambal oelek 1 tsk

Tomat- och ruccolasallad

Tomat 2 st
Bananschalottenlök 1 st
Ruccola 30 g
Citron ½ st
🏠 Olivolja
🏠 Salt

Tillbehör

Basmatiris 125 g

1. Koka basmatiris enligt anvisning på förpackningen.
2. **Hummus:** Häll av kikärter, men spara spadet. Lägg kikärter, 3 msk kikärtsspad, pressad vitlök, pressad citronsaft, olivolja, spiskummin och salt i en mixerbunke. Mixa till en slät röra med stavmixer.
3. **Vegetariska färsbiffar:** Blanda ströbröd och vatten i en bunke. Tillsätt vegetarisk färs, pressad vitlök, spiskummin, malen koriander, salt och sambal oelek. Blanda ihop allt och forma färsen till 2 stora biffar. Stek färsbiffarna ca 2 min per sida, tills de fått fin färg.
4. **Tomat- och ruccolasallad:** Tärna tomat och finhacka bananschalottenlök. Lägg allt i en skål och blanda med ruccola, pressad citronsaft, olivolja och lite salt.
5. Servera vegetariska färsbiffar med hummus, nykokt basmatiris och sallad.