

Rødbedebøffer med quinoa

Glutenfri version, inspireret af Månebarnet

Ingredienser – til 4 personer
1 dl hel quinoa
150 gr revet rødbede
1 spsk loppefrøskaller (HUSK) i 1 dl vand
100 gr finthakket løg
1 fed finthakket hvidløg
1 dl kikærtemel
1 dl havregryn
1 spsk citronsaft
½ tsk røget paprika
½ tsk allehånde
2 tsk havsalt
1 tsk karry
friskkværnet peber
evt. olivenolie til stegning

Velbekomme!

Fremgangsmåde:

Quinoaen skylles godt og koges i 10 min. i 1½ dl. vand, hviler 5-10 min. under låg og tilsættes derefter 1 tsk salt. Afkøles.

Loppefrøskaller og vand blandes, sættes til side.

Rødbederne rives og tilsættes finthakket løg og hvidløg, kikærtemel og havregryn, citronsaft og alle krydderier.

Quinoa og loppefrøskalle-geléen tilsættes blandingen.

Farsen røres godt og formes med én spiseske og én hånd, trykkes runde og flade på panden og steges i olie, 5-10 minutter på hver side, eller bages i ovnen uden fedtstof.

Tip:

- Kan serveres i burgere med syltede rødløg, syltede agurker, salat, tomat og hjemmerørt vegansk mayo
- Server evt. ovnbagte kartofler/rodfrugter til rødbedebøffen, med eller uden burgerbolle om og evt. med en grøn salat til
- Kan anvendes som pålæg dagen efter, evt. med vegansk mayo til.

