



Grönkålsbiffar med grillost och svenska ärtor

Saftiga, glutenfria och proteinrika – allt i matberedaren.
De här grönkålsbiffarna visar hur gott och mättande svensk säsongsmat kan vara. Du använder hela grönkålen, både blad och stjälkar, tillsammans med svenska gröna ärtor och grillost. Allt blandas snabbt i matberedaren och resultatet blir saftiga, hållbara och riktigt goda biffar.

Du behöver (ca 12 mindre biffar / 4 portioner)

2 ägg
1 dl havregryn (glutenfria vid celiaki)
200 g svensk grönkål inklusive stjälkar
1 liten gul lök fint riven
1,5 dl gröna ärtor tinade
150 g svensk grillost
1 msk potatismjöl
½ tsk salt
Svartpeppar
Smör eller olivolja till stekning

Gör så här

- 1.** Blanda ägg och havregryn i en skål och låt stå medan du förbereder resten.
- 2.** Skölj grönkålen noga och torka den riktigt väl, gärna i salladsslunga eller med en handduk – kålen ska inte vara blöt.
- 3.** Hacka grönkålen grovt, inklusive stjälkarna, och riv löken fint.
- 4.** Lägg grönkål, riven lök, ärtor, grillost, potatismjöl, salt och peppar i matberedaren. Om du vet med dig att grillosten du använder är väldigt salt kan du minska eller hoppa över saltet i smeten – anpassa gärna efter din egen smak.
- 5.** Häll i äggblandningen och mixa tills smeten går ihop men fortfarande har lite struktur kvar.
- 6.** Låt smeten vila 5–10 minuter så havregrynen hinner svälla.
- 7.** Forma små biffar, cirka 12 stycken, med fuktade händer.
- 8.** Stek gyllene i smör eller olivolja på medelvärme, ungefär 3–4 minuter per sida.