



Havrerisbiffar med svenska gröna ärtor

ETT RECEPT ENLIGT DIET FOR A GREEN PLANET

RECEPT AV: ÅSA CANNERHEIM, WASASKOLANS KÖK, SÖDERTÄLJE



GÖR SÅHÄR

1. Koka havreriset enligt instruktion på paketet. Kyl sedan ned.
2. Blanda det kokta havreriset tillsammans med ärtor, hackad lök, ägg, bovetemjöl, smulad salladsost och salt och peppar till en jämn smet.
3. Forma till små biffar och stek gyllenbruna i olja på båda sidor.
4. Servera!

INGREDIENSER

4 portioner

120 g gröna frysta ärtor
½ dl (okokt) havreris
½ gul lök, hackad
1 ägg
2 msk bovetemjöl
1 dl smulad salladsost
Rapsolja till stekning
Salt och peppar

50 portioner

1,5 kg gröna frysta ärtor
6 dl okokt havreris
600 g gul lök, hackad
12 ägg
2-3 dl bovetemjöl
1,2 liter smulad salladsost
Rapsolja till stekning
Salt och peppar

OM DIET FOR A GREEN PLANET

Diet for a Green Planet är ett koncept som tar hänsyn till hållbarhet inom flera områden och innehåller kriterier som bidrar till en mer hållbar livsmedelsproduktion. Södertälje kommun har länge arbetat enligt konceptet, vilket har etablerat kommunen som ledande i landet när det gäller hållbarhet i de offentliga måltiderna. Läs gärna mer på hemsidan dietforagreenplanet.se, som projekt MatLust står bakom.

