



Quinoabiffar med färsk basilika och salladsost

ETT RECEPT ENLIGT DIET FOR A GREEN PLANET

RECEPT AV: KOSTENHETEN I SÖDERTÄLJE



Quinoa sägs ha varit en förklaring till inkarikets starka ställning eftersom den är så nyttig. Quinoa är en av få växter som innehåller fullvärdigt protein, dvs. alla de nio essentiella aminosyrorna, och fungerar därför utmärkt som vegetariskt alternativ. På senare år har det även dykt upp svenskodlad quinoa på marknaden av sorterna Titicaca och Vikinga.

GÖR SÅHÄR

1. Skölj quinoan för att få bort bitterämnen.
2. Koka upp rikligt med vatten och salt och koka quinoan försiktigt i 25 minuter.
3. Håll av överflödigt vatten från quinoan och kyl ner.
4. Blanda ägg, bovetemjöl och ströbröd och låt svälla ett par minuter.
5. Hacka gul lök, vitlök, basilika och chili.
6. Smula osten och blanda alla ingredienser. Smaka av med salt och peppar och låt svälla några minuter.
7. Klicka ut på stekbord och stek på båda sidor till gyllenbrun färg.

INGREDIENSER

4 portioner

1 dl svensk quinoa
1 ägg
2 msk bovetemjöl
½ dl lagrad svensk ost
1 msk ströbröd
½ gul lök
Ett knippe basilika
1 vitlöksklyfta
1 färsk chili
Salt och peppar
Rapsolja till stekning

50 portioner

1,2 liter svensk quinoa
12 ägg
2-3 dl bovetemjöl
6 dl lagrad svensk ost
2 dl ströbröd
6 gula lökar
20 g basilika
10-12 vitlöksklyftor
2 färska chili
Salt och peppar
Rapsolja till stekning

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.

