

Rödbets- och morotsbiffar med spenatbröd!



Läs mer och hitta recept
på www.hebe.se eller
scanna in QR-koden.



Rödbets- och morotsbiffar med spenatbröd

4 port

Ingredienser:

Spenatbröd

7 dl babyspenat
3 dl vetemjöl
1,5 msk socker
1 tsk torrjäst
1 tsk bakpulver
1 dl vatten
0,5 msk rapsolja

Picklad lök

1 st röd lök
1,5 dl ljummet vatten
1,5 dl risvinäger
1,5 dl socker
1 tsk salt
5 st kardemummakärnor

Rödbetsbiffar

300 g rödbetor
200 g morötter
1 st gullök
2 st ägg
1,5 dl ströbröd
2 msk smör, eller olja
salt
peppar

Fetaosträm

2 dl creme fraiche
100 g fetaost

Tillbehör

salladsblad

Gör så här:

Spenatbröd

Lägg spenatbladen i en stekpanna med ca 1dl kokande vatten och koka ca 30 sekunder. Låt svalna lite och kör sedan spenat och vatten i en mixer. Tillsätt jäst, socker och olja till spenaten och mixa i ca 5 min. Tillsätt mjöl, bakpulver och salt och arbeta ihop till en deg. Låt den knåda ca 5 minuter. Tillsätt lite mer mjöl om degen är för kletig. Placera degen i en bunke och lägg en handduk över. Låt jäsa ca 1,5-2 timmar på ett varmt ställe. Vi ställde degen i en 50 graders varm ugn. Lägg upp degen på ett mjölat bakbord och knåda till en jämn deg som du formar till en avlång rulle. Dela rullen i 4 lika delar och forma dessa till runda bullar. Placera bullarna på en bakplåtspappersklädd plåt. Lägg plastfolie över och låt jäsa till dubbel storlek, ca 1 timme. Pensla försiktigt bullarna med olja och strö över sesamfrön. Grädda i ca 10 minuter i 180 grader. Ta ut bullarna och låt svalna. Dela dem på mitten.

Picklad lök

Skiva rödlöken tunt och lägg i en glasburk. Blanda ihop alla ingredienserna till lagen och häll över löken. Ställ i kylan i ca en timme (kan förvaras i upp till 3 dygn i kylan).

Rödbetsbiffar

Riv rödbetor och morot på grova sidan av rivjärnet. Finhacka löken och stek tills den får färg. Blanda ihop alla ingredienser i en bunke. Låt smeten stå och svälla i 5 min. Om smeten känns för lös kan du tillsätta lite mer ströbröd. Forma biffarna och stek i smör eller olja ca 4-5 min på varje sida.

Fetaosträm

Blanda alla ingredienser i en skål. Montera bröden med biffarna och tillbehören.