

# 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  
**Rödbetsbiffar**  
300 g rödbetor  
200 g morötter  
1 st gullök  
2 st ägg  
1,5 dl ströbröd  
2msk smör, eller olja  
salt  
peppar  
**Fetaosträm**  
2 dl creme fraiche  
100 g fetaost  
**Tillbehör**  
salladsblad  
Picklad rödlök

## Gör så här:

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. Lägg upp degen på ett mjölat bakbord och knåda till en jämn deg. Dela den 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. 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. Montera bröden med biffarna och tillbehören.



# 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  
**Rödbetsbiffar**  
300 g rödbetor  
200 g morötter  
1 st gullök  
2 st ägg  
1,5 dl ströbröd  
2msk smör, eller olja  
salt  
peppar  
**Fetaosträm**  
2 dl creme fraiche  
100 g fetaost  
**Tillbehör**  
salladsblad  
Picklad rödlök

## Gör så här:

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. Lägg upp degen på ett mjölat bakbord och knåda till en jämn deg. Dela den 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. 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. Montera bröden med biffarna och tillbehören.



# 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  
**Rödbetsbiffar**  
300 g rödbetor  
200 g morötter  
1 st gullök  
2 st ägg  
1,5 dl ströbröd  
2msk smör, eller olja  
salt  
peppar  
**Fetaosträm**  
2 dl creme fraiche  
100 g fetaost  
**Tillbehör**  
salladsblad  
Picklad rödlök

## Gör så här:

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. Lägg upp degen på ett mjölat bakbord och knåda till en jämn deg. Dela den 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. 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. Montera bröden med biffarna och tillbehören.



# 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  
**Rödbetsbiffar**  
300 g rödbetor  
200 g morötter  
1 st gullök  
2 st ägg  
1,5 dl ströbröd  
2msk smör, eller olja  
salt  
peppar  
**Fetaosträm**  
2 dl creme fraiche  
100 g fetaost  
**Tillbehör**  
salladsblad  
Picklad rödlök

## Gör så här:

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. Lägg upp degen på ett mjölat bakbord och knåda till en jämn deg. Dela den 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. 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. Montera bröden med biffarna och tillbehören.

