



Tilberedningstid: 30 min

Rodfrugtbøffer

Ingredienser:

Rodfrugtbøffer:

300 g rodfrugter efter eget valg
f.eks. pastinak, majroe og rødbede.

50 g hvedemel

20 g majsme

1 spsk. sesamfrø

1 æg

20 g reven ost

1 fed hvidløg

Tilbehør:

100 g Blomkål

100 g gulerod

1 dl fromage frais

Salt og peber

Kryddergrønt, eks. persille eller purløg

2 skiver rugbrød



Fremgangsmåde:

- Riv rodfrugterne fint.
- Tilsæt hvedemel, majsme, sesamfrø, æg, ost og hvidløg.
- Rør det hele godt sammen.
- Form rodfrugtmassen til bøffer og steg dem på en pande ved middel varme.
- Rens gulerødder og blomkål og skær det i mindre stykker.
- Rist rugbrødet på brødristeren.
- Bland fromage frais med salt, peber og kryddergrønt.

Energi pr. person:
2094kJ / 501 kcal

Protein	17 %
Kulhydrat	65 %
Fedt	18 %
Kostfibre	13 g