



OPSKRIFT

Bøffer med bønner og søde kartofler



Klar på: ca. 30 min

Forberedelse: 15-20 min

Til: 8 bøffer

Ingredienser

- 6 dl hvide, kogte bønner
- 200 g søde kartofler
- ½ dl havregryn
- 50 g cashewnødder
- 2 spsk. revet ingefær
- skræl fra 1 lime
- salt & peber
- sesamfrø
- 1 spsk. kokosolie

Tilberedning

1. Kog bønnerne og lad dem køle af eller brug færdigkogte bønner
2. Læg cashewnødderne i vand i ca. 10 min
3. Riv ingefær, lime og søde kartofler
4. Blend havregryn og cashewnødder
5. Bland alt sammen til en dej (brug evt. fingrene) og smag til med salt og peber
6. Form dejen til 8 bøffer og vend dem i sesamfrø
7. Steg dem i lidt kokosolie, ca. 5-7 minutter på hver side
8. Servér med en blandet salat og evt. lidt fuldkornsris.