

## GRØNNSAKSBIFF

- Olivenolje
- 1 stk rødløk i biter
- 3 stk sjampinjong i biter
- 1 stk sjampinjong i skiver
- 1 pakke kidneybønner
- 150g ovnsstekt brokkoli
- 1 ss ingefær
- 2 fedd hvitløk
- 1-2 stk revet gulrøtter
- Ca. 100g frosne erter
- Ca. 80g vårløk
- 1-2 stk skivet fersk chili
- Tørket oregano etter smak
- Ca. 1 ss krydderblanding av 1 del chilipepper, 1 del cayennepepper og 3 deler paprika
- Salt og pepper etter smak
- Ca 1 ss Ristet spisskummen
- Ca. 2 dl Maizena

Grønnsaksbiff er en flott måte å bruke opp diverse grønnsaker du har i kjøleskapet og denne oppskriften kan du justere som du ønsker. Pass på at du har en base som binder sammen alle ingrediensene. I denne oppskriften bruker vi kidneybønner og maismel, men du kan bruke andre ingredienser om det passer for ditt kosthold.

Ovnsstek brokkolien i 5-10 minutter for å redusere væsken. Bland så rødløk, en sjampinjong i biter, kidneybønner, brokkoli, ingefær, hvitløk og 1-2 ss olivenolje sammen med en stavmikser. Bland til det har blitt en halvfast masse.

Tilsett så den resterende sjampinjongen som er kuttet i biter. Bland det inn i deigen med en slikkepott. Tilsett deretter revet gulrot, frosne erter, vårløk, fersk chili, oregano og krydderblanding. Bland alt sammen med en slikkepott. Tilsett olivenolje etter behov. Smak og krydre til med salt og pepper etter smak.

Rist spisskummen og tilsett til blandingen. Smak til og tilsett maismel når du er klar til å steke blandingen.

Varm litt olivenolje over middels høy varme. Lag en liten «testbiff» for å se om blandingen er fast nok. Tilsett mer maismel om den ikke er fast.

Stek så grønnsaksbiffene med skivet sjampinjong på over- og undersiden.

## VEGANSK SAUS (TILBEHØR)

- 1 ss fersk finhakket paprika
- 1 klype paprikapulver
- Ca. 1 ts chipotlekrydder
- 100g vegansk aioli

Bland alle ingrediensene sammen og nyt med grønnsaksbiffen eller andre måltider.