

Recept gråärtbollar & biffar

300 g mixad gråärta (ca 160 g okokt)

1,5 dl ströbröd

1 gul lök

2 ägg

0.75 dl växtbaserad grädde

1 msk soja

1 msk potatismjöl

Salt och svartpeppar

1.5 msk grönsaksfond eller brynt lökfond

Äggfritt: Använd lite vatten + mer potatismjöl
Glutenfritt: Använd pofiber

Recept i
samarbete med
Skövde kommun.



1. Koka gråärtorna med vatten i en kantin i på ånga i ugn tills ärtan inte har någon kärna i mitten.
2. Kyl ner och mixa ärtorna till en färs.
3. Finhacka och fräs eventuellt löken på medelvärme i rapsolja.
4. Blanda grädde och grönsaksfond och soja och rör ner i färsen, blanda ägg och ströbröd och häll över färsen och blanda ihop allting.
5. Provstek en bulle och se så färsen inte är för torr eller blöt och ha eventuellt i mer ströbröd eller vätska.
6. Rulla bollar och bryn dem i rapsolja tills de fått fin yta och låt de stekas klart i ugn på 200°

Detta är en grund
färs som går att
krydda efter behov.
Kryddpeppar till jul
Basilika och vitlök till
italiensk tomatsås.
Spiskummin och
koriander till
taco-bollar

Receipt okt-nov 2020

