

# Offentlig gastronomi Jämtland/Härjedalen

## Inspiration till gröna biffar

2016-09-30

[www.torsta.se](http://www.torsta.se)

Att laga grönt handlar som allt annat om planering så om man ska få en varierande grön meny behövs bra mice an place så att man vågar ta ut svängarna för att utveckla och förädla nya smaker. Att även använda sig av rester för att skapa nya rätter är en utmaning eftersom man kan använda både råa och tillagade råvaror i grön mat så är möjligheterna oändliga både när det gäller kostnadseffektivitet och konsistens.

Här kommer ett antal olika förslag till biffar. Gör många åt gången och frys in, mycket godare än köpebiffar. Men kom ihåg då att om det är mycket råa råvaror i så ha i lite mer bindmedel som ägg, maizena, kokt potatis och lite mer tryck i kryddningen

### **Risottobiffar**

3 dl risottoris (vialone alt. arborio) 1 tärnad lök 50 g saltorkade tomater 1 msk strösocker 0,4 msk matolja 5 dl grönsaksbuljong 2 dl vitt vin 75 g riven smakrik hårdost ½ dl färsk basilika eller annan ört Salt och peppar efter smak 150 g potatismjöl 0,3 kg ströbröd Fräs riset lite lätt och häll på vinet och koka in, späd sedan med buljongen tills riset har en liten kärna. Det är viktigt att man späder buljongen allteftersom, kärleken ska komma in långsamt i riset☺. Rör i parmesan och saltorkade tomater och låt svalna. Blanda ned potatismjöl och 0,3 dl ströbröd, låt kallna. Forma biffar och doppa dem i ströbröd och stek härligt gyllenbruna. Detta passar även perfekt som tillbehör till kött eller fisk. Många kanske inte tror det men detta är en kioskvältare på äldreboenden.

### **Ärtbiffar**

250 g torkade gula ärtor, blötlagda i minst 12 timmar ½ gul lök 1 vitlöksklyfta 2 msk finhackad persilja ½ msk bakpulver, 2 ägg. Salt och peppar Mixa allt och forma biffar som du steker gyllenbruna. Denna är liksom som en äkta falafel, alltså inte kokt utan man får fram en helt annan smak när man steker dem. Denna måste ni testa

### **Grönsaksbiffar, raw**

400 g vita bönor, kokta 1 broccoli 1 morot 2 potatisar 2 1 gul lök 1 stjälk citrongräs 1 lime, saften 4 vitlöksklyftor 2 msk riven färsk ingefära Chilifrukt efter smak 1 dl solros/pumpakärnor. Ca ½ dl majstärkelse Mixa allt grovt, häll över i en bunke och blanda i majstärkelsen. Gör biffar, stek dem o strö lite vitlöksrostade pumpakärnor.

## **Grönsaksbiffar mixed**

Börja dagen innan med detta:

Koka broccoli- o blomkålstjälkar, rotfrukter, ärtor, bönor, kikärter, tomater i grönsaksbuljong och tex spiskummin. Alltså en massa saker som är gott att ha i en biff. Lägg även i potatis. När allt är mjukt så håll av lite av buljongen och spara den. Mixa eller mal allt, tillsätt bindmedel som ägg eller potatismjöl, späd ev med lite buljong. Smaka av smeten och tillsätt något ni gillar, tex rivet citronskal, ost, chili, det är bara fantasin som sätter stopp! Kyl ner och ta fram nästa dag och smaka igen, ni har kanske kommit på något annat kul ni kan ha i? Riv ner lite färsk zucchini eller varför inte morötter. Detta gör att det kokta och råa möts som blir jättegott i munnen. Forma biffar och panera dem i ströbröd eller bara stek dem naturella. Här kan man också göra en god limpa. Lägg plastfilm i brödformar, klä insidan med kokta vitkålsblad eller kanske purjo. Lägg i smeten och täck med plastfilm, baka av i ånga innertemp. 80 grader. Servera med ris och en god kall örtsås, mama mia va gott!!

## **Ramenplättar**

Knäppt men gott tillbehör till burgare istället för bröd 1 paket snabbnudlar 2 dl vetemjöl 1 tsk bakpulver 1-2 dl soja- eller havremjöl 2 msk sojasås 1 msk sesamolja 1 ½ msk rapsolja Tillaga nudlarna, bryt gärna sönder dem lätt innan kokning. Blanda vetemjöl, sojamjöl, och bakpulver i en bunke. Tillsätt hälften av mjölken och vispa till en smet. Häll i resten av mjölken, sesamolja, sojasås, rapsolja. Lägg ned nudlarna i smeten, klicka ut nudelplättar i stekpannan. Servera gärna picklade grönsaker och god vitlökssås till.