

VEGANSK

MAMMAS BIFFAR

ca 15 st**MAMMA BRITTAS BIFFAR**

TID: CIRKA EN HALVTIMME

EKOLOGISKT FRÅN BIOFOOD

Ingredienser

200g sojafärs
 1 gul lök
 2 fint rivna morötter
 sojasås
 3 msk potatismjöl
 salt, peppar
 örter och kryddor efter smak

Tips och förslag

Biffarna går också utmärkt att använda som hamburgare!

Många av ingredienserna till våra recept finns hos våra återförsäljare! Se listan på vår hemsida www.biofood.se

TILLAGNING:

Låt färsen sjuda 5-10 minuter i vatten. Skölj färsen i en sil och häll av vattnet. Mixa färsen i matberedare, och rör ihop den med hackad lök, rivna morötter, sojasås och potatismjöl (tillsätt eventuellt vatten för att få bra konsistens). Krydda efter smak



Platta ut smeten till biffar och stek dem i olja tills de är gyllenbruna.

Servera med en god sås.



Verkstadsvägen 14
 137 37 Västerhaninge
 Telefon: 08-500 200 00
 Fax: 08-500 242 15
 E-post: info@biofood.se

