



Grønkåls-bøf

8 stk

Ingredienser

250 g økologisk grønkål fra Sønderjyds Kål
250 g kogte kartofler
25 g revet peberrod
50 g havregryn, finvalset
2 æg
½ dl mælk
1½ spsk ahornsirup
½ spsk citronsaft
½ spsk salt
1 tsk peber
Smør/oliemargarine til stegning

Fremgangsmåde

Tø grønkålen op. Pil de kogte kartofler og mos dem med en gaffel i en stor skål. Hak den revne peberrod fint. Rør de mosedede kartofler, finthakket peberrod, grønkål og resten af ingredienserne sammen til en ensartet fars. Form grønkålsfarsen til bøffer og steg dem på panden i smør/oliemargarine ca. 5 minutter på hver side.

Serveringsforslag

Prøv grønkålsbøfferne i en burger eller sandwich evt. med ost, tomat, løg, salat, mayonnaise og ketchup.



Tip

Steg grønkålsbøfferne i ovnen i ca. 12-15 minutter ved 200°.

Tip

Anvend evt. en rest kartofler fra dagen før.