



Vecka 3, 4

KIKÄRTSBIFFAR MED RÖDKÅLSSALLAD

2 portioner **659 kcal** **30 g protein**

400 g konserverade kikärter
½ vitlöksklyfta
¼ gul lök
1 ägg
1 msk majsstärkelse
¼ dl panko ströbröd
1 tsk torkad oregano
salt och svartpeppar
50 g fetaost
1 msk olivolja

RÖDKÅLSSALLAD

¼ rödlök
1 morot
200 g rödkål
5 cm purjolök
3 soltorkade tomater i olja
½ msk olja från soltorkade
tomaterna
½ msk balsamico
2 msk hackad basilika
1 krm örtagårds krydda
salt och svartpeppar

YOGHURTSÅS

⅓ vitlöksklyfta
1 dl grekisk yoghurt, 10%
½ msk röd pesto
salt och svartpeppar

TILLBEHÖR

40 g rucola
basilikakvistar

Häll av kikärtorna och skölj i kallt vatten. Skala och riv vitlök. Skala och hacka lök. Mixa kikärter, vitlök, lök och ägg med en stavmixer. Rör ner majsstärkelse, ströbröd, oregano, salt och peppar. Smula fetaosten och rör försiktigt ner i kikärtssmeten. Forma 4–6 biffar av smeten. Hetta upp en stekpanna med olivolja. Stek biffarna på medelvärme i några minuter på varje sida.

Skala och hacka rödlök. Skala morot. Skär rödkål, morot och purjolök i bitar. Finhacka soltorkade tomater. Blanda alla grönsakerna i en skål. Blanda i olja, balsamico och hackad basilika. Krydda med örtagårds krydda, salt och peppar.

Skala och riv vitlöksklyfta. Blanda yoghurt, pesto och vitlök i en skål. Krydda med salt och peppar. Servera kikärtsbiffarna med rödkålssallad och yoghurtsås på en bädd av rucola och garnera med basilikablad.