

Zucchini-biffar

4 p

2 dl kokt quinoa/röda linser
2 dl urkramad grovriven zucchini
1 burk saltorkade tomater
150 gr fetaost
2 pressade vitlöksklyftor
1-2 dl basilika eller persilja finhackad
1 ½ dl ströbröd/kikärtsmjöl
salt och peppar

Blanda alla ingredienser förutom ströbröd.

Ha i ströbröd lite i taget tills du har en formbar smet.

Låt smeten vila i 15 minuter i kylan.

Forma biffar och lägg på plåt med bakplåtspapper.

Om smeten är för kletig ha i mer ströbröd/kikärtsmjöl. Ta lite vatten på fingrarna så är det lättare att forma biffarna.

Ringla över lite olja.

Tillaga mitt i ugnen i 20 minuter i 200 grader tills biffarna fått en fin färg.