

Zucchini och blomkålsbiffar

Zucchini och blomkålsbiffar

Zucchini och blomkålsbiffar – Supergoda, saftiga biffar gjorda på zucchini, blomkål, chiafrön och ägg. Fria från socker, gluten och mejerier. Fungerar både som huvudrätt och som tillbehör.

Ca 10 biffar

Ingredienser

ca 200 g zucchini

ca 200 g blomkål

2 ägg

1 msk [chiafrön](#)

0,75 msk fiberhusk

Salt

Peppar

[Kokossmör](#) (att steka i)

Gör så här

1. Skala och skär zucchini och blomkål i bitar.
2. Mixa zucchini och blomkålen i en matberedare
3. Häll över zucchini och blomkålen i en sil och häll över lite salt
4. Låt stå ett litet tag och krama sedan ut vattnet
5. Häll över i en bunke och tillsätt ägg, chiafrön, fiberhusk och kryddor
6. Låt stå i några minuter
7. Klicka ut smeten i en stekpanna och stek biffarna i kokossmör i några minuter på varje sida