

Grönsaksbiffar i pitabröd med fetaoströra.

Känner ni som jag, att semester är inom räckhåll? Att man faktiskt redan nu kan börja räkna ner veckorna tills den ljuva ledigheten tar vid? Vi får hoppas att det helt underbara väder som maj har bjudit på i år kan få sätta tonen för den här sommaren. Jag tror att vi har varit iväg och badat fler kvällar i maj än vad vi badade på hela förra sommaren!

Idag tänkte jag tipsa om ett recept som passar otroligt bra så här i sommartider. Nämligen grönsaksbiffar i pitabröd. När jag serverar biffarna i pitabröd brukar jag göra dem ganska små, ungefär i storlek av en falafel. Biffarna går utmärkt att äta kalla som varma vilket gör det här till fin picknick mat. Eller servera på altanen en varm sommarkväll. Jag gillar upplägget där alla får välja själva vad de vill äta. Förhoppningsvis blir alla nöjda och glada då!



4 PORTIONER



30 MIN

Vegetariskt

Smårätter

Picknick

Grönsaksbiffar i pitabröd med fetaoströra

Ingredienser:

1 stor gul lök

2 vitlöksklyftor
2 morötter
1 1/2 dl solroskärnor
1 tsk rökigt paprikapulver
1 msk frysta örter
2 burkar kidneybönor (kokta)
2 dl majs
1 ägg
Färsk persilja
Salt och peppar
Sesamfrön
Pitabröd
Rödlök
Gurka
Färsk dill
50 g fetaost
Bladsallad

Gör så här:

1. Skala lök, vitlök och morötter. Skär morötterna i grova bitar. Lägg detta i en matberedare med knivarna monterade.
2. Mixa tills morötterna är finfördelade. Lägg i solroskärnorna och kryddorna och fortsätt mixa en liten stund.
3. Skölj kidneybönorna och lägg i dem tillsammans med majsen, ägget och persiljan. Mixa ihop till en slät smet. Smaka av med lite salt och peppar.
4. Forma till små biffar och lägg på en plåt med bakplåtspapper. Värm ugnen till 200°C.
5. Strö lite sesamfrön över biffarna och kör in biffarna i ugnen i cirka 20-30 minuter, eller tills de fått fin färg under och en hård yta ovanpå.
6. Fyll pitabröden med sallad, små grönsaksbiffar, skivad rödlök, skivad gurka och fetaoströra. Toppa gärna med färsk dill och lite smulad fetaost.

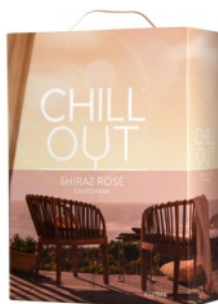
Fetaoströra

Ingredienser:

100 g fetaost
2 dl matlagingsyoghurt
2 msk dill
Salt

Gör så här:

1. Smula fetaosten och blanda den med yoghurt och finhackad dill.
2. Smaka av med lite salt. Låt gärna stå svalt en timme innan servering.



Vilka butiker har drycken?

Lägg i inköpslista

CHILL OUT Shiraz Rosé California

Systembolagsnummer: 3105

219,00 kr

Och vad passar egentligen bättre att dricka en varm sommarkväll än ett glas rosé? Som Chill Out Delicate & Fruity. Ett fruktigt och friskt vin med inslag av hallon, björnbär och körsbär. Vinet har en lite djupare rosa färg, precis som jag vill ha det!

Fler picknickrecept:



Caesarwraps med kyckling i libabröd till picknicken.

Caesarsallad blir mer picknickvänlig i en wrap. Dela dem gärna på mitten och servera tillsammans med melon, jordgubbar, nektariner och rosé på praktisk box.

[Läs mer](#)



Färsknyten att ta med på turen.

Linnéas recept på färsknyten med marinerade edamemebönor! Fyll termoserna med Blossa Värma och servera därtill.

[Läs mer](#)



Empanadas à la Flavia.

Flavia ger här sitt bästa recept på delikatessen Empanadas. Servera dessa tillsammans med en god salsa och ett glas gott vin.

[Läs mer](#)

Utskrift