



Linsfärs

Antal personer: 4 | Tillagningstid: ca 30 min + blötläggningstid

Ingredienser

- 200 g röda linser
- 1 lök 1 vitlöksklyfta
- ½ dl havregryn
- 3 msk soja eller tamari
- 125 g svamp (t.ex. champinjon eller portabello)
- 50 g nötter (t.ex. hasselnötter eller valnötter)
- 1 röd chili

Dessutom: salt, peppar, olivolja, ev. kokosolja

Dagen före

Blötlägg linserna i en skål med rikligt med kallt vatten och låt dra i minst 10 timmar – gärna över natten.

Gör så här:

- 1 Skala och finhacka lök och vitlök. Hetta upp en stekpanna med olja och fräs lök och vitlök tills det är blankt, 2-3 min.
- 2 Häll av vattnet från de röda linserna. Mixa hälften av linserna med stekt lök och vitlök, havregryn och soja – använd gärna en stavmixer. Färsen skall vara fast och formbar, men inte för torr.
- 3 Skär svamparna i fina tärningar och hacka nöterna. Rosta svamp och nötter gyllene i olja i en stekpanna, 4-5 min. Krydda med salt och peppar under stekningen.
- 4 Hacka chilin helt fint och blanda ned i färsen tillsammans med svamp, nötter och resten av linserna. Smaka av färsen med salt och peppar.
- 5 Forma linsfärsen till platta biffar. Färsen är lite fuktig så det är enklast att forma den med händerna. Hetta upp en skvätt olja (t.ex. kokosolja) i en stekpanna. Stek biffarna 2-3 min. på var sida tills de är spröda och genomstekta.

Servering

Färsen fungerar bra till hamburgare och hotdogs, eller som spröda biffar med grönsakstillbehör.