

Champinjonbiffar i morotssås

Total tid **50 Min.** 15 Min. Tid för förberedelse **35 Min.** Tillagningstid

Näringsinnehåll (per portion):
2210 kJ / 528 kcal

Fett: **16,5 g** Protein: **16,5 g**
Kolhydrater: **77 g**

INGREDIENSE

R

2 Portioner

Sås:

3 morötter
1 lök
1 tsk gurkmeja
0,5 tsk mald koriander
2 vitlöksklyftor
1 msk olivolja
400 ml vatten
2 msk Kikkoman naturligt bryggd reducerat saltinnehåll sojasås

Biffar:

100 g hirs
1 lök
120 g champinjoner
1 msk citronsaft
1 msk olivolja
2 msk hackad persilja
2 msk hackad gräslök
1 nypa peppar
1 msk Kikkoman naturligt bryggd reducerat saltinnehåll sojasås Rapsolja för stekning

Dessutom:

1 jalapenopeppar
Persilja till garnering
100 g couscous

FÖRBEREDELSE

Steg 1

Skiva morötter och lök tunt, blanda dem med kryddorna och vitlöken, pressa genom en vitlökspress och fräs i olivolja. Häll i vattnet och låt sjuda på svag värme tills det är mjukt. Smaksätt med Kikkoman sojasås mindre salt och blanda till en slät sås.

Steg 2

Skölj hirsens och skålla den med kokande vatten. Tillsätt sedan dubbel mängd vatten och låt koka upp. Sänk värmen och koka i 12 minuter.

Steg 3

Tärna löken, riv champinjonerna med ett rivjärn och blanda dem med citronsaft. Fräs blandningen i olivolja tills champinjonerna blir mjuka och vätskan avdunstar.

Steg 4

Tillsätt champinjonerna och löken till den kokta hirsens, följt av örter, peppar och Kikkoman sojasås mindre salt. Blanda allt och forma till små biffar och stek sedan i olja tills de är gyllenbruna. Servera med morotssås, hackad jalapenopeppar, persilja och couscous.