

Hirsebøffer med svampe og ost

Samlet tid **10 min.** 10 min. Arbejdstid

Næringsindhold:
2.135 kJ / 510 kcal

Fedt: **21 g** Protein: **20 g**
Kulhydrater: **55 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

100 g	hirsegryn
2 spsk.	planteolie
100 g	svampe
1	løg, hakket
2 spsk.	<u>Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce</u>
50 g	revet ost (f.eks. cheddar)
1	æg
1 spsk.	hvedemel
4 spsk.	rasp
2	tomater
1 tsb.	<u>Kikkoman Ristet Sesamolie</u>
2 g	hakket koriander
1 spsk.	ristede peanuts

FREM GANGSMÅDE

Step 1

100 g hirsegryn - **1 spsk.** planteolie - **100 g** svampe - **0,5** løg, hakket - **1 spsk.** Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce

Kog hirsén i henhold til pakkens anvisninger, indtil den er luftig. Skær svampene i tynde skiver. Varm 1 spsk. olie på en pande og steg løget i 1 minut. Tilsæt derpå svampene og steg dem i 3-4 minutter, indtil de begynder at falde sammen. Hæld Kikkoman sojasauce på panden, rør det hele godt sammen, og lad det køle af.

Step 2

50 g revet ost (f.eks. cheddar) - **1** æg - **0,5 spsk.** Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce - **1 spsk.**

hvedemel - **4 spsk.** rasp - **1 spsk.** planteolie
Så snart blandingen er afkølet, blandes de stegte svampe med hirsén. Tilsæt den revne ost, æg, Kikkoman sojasauce og hvedemel. Bland det hele godt sammen, og form massen til bøffer (f.eks. 6-8 små bøffer). Vend dem i rasp, og steg dem i olie i 3-4 minutter på hver side, indtil de er gyldenbrune.

Step 3

2 tomater - **0,5** løg, hakket - **0,5 spsk.** Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce - **1 tsb.** Kikkoman Ristet Sesamolie - **2 g** hakket koriander - **1 spsk.** ristede peanuts

Skær tomaterne i tern, og hak løget fint. Tilsæt Kikkoman sojasauce, Kikkoman sesamolie og hakket koriander. Bland det hele godt sammen. Læg salaten på en tallerken med de stegte hirsebøffer, og drys med peanuts inden servering.