

Selleribøffer

(6 stk.)

Det skal du bruge:

1 lille knoldselleri (ca. 300 g)

1 fed hvidløg, kan udelades

½ dl havregryn (ca. 20 g)

1 æg

½ dl revet ost med højst 17 % fedt (ca. 25 g)

½ tsk. tørret timian eller ½ spsk. frisk

½ tsk. salt

peber

1½ spsk. flydende fedtstof til stegning



Sådan gør du:

Skræl og riv sellerien groft.

Hak eller pres hvidløget.

Rør alle ingredienserne sammen, og lad evt. blandingen trække i ca. 10 min.

Form "farsen" til 6 bøffer, og steg dem i fedtstoffet i 8-10 min. på hver side.

Tag dem af panden, når de er gennemstegte.

Servering:

Server selleribøfferne i en fuldkornsburgerbolle eller i pitabrød med grøntsager og dressing.

Du kan også servere f.eks. pasta og tomatsovs til selleribøf.

Selleribøf er lækkert til madpakken.

Opbevaring:

Du kan fryse selleribøf.

Variation:

Du kan bruge pastinak eller persillerod i stedet for selleri.

1 selleribøf:

Energi 350 kJ/85 kcal

Fedt 5 g - Kulhydrat 4 g - Protein 4 g

Kulhydrat pr. 100 g 7 g