

Wallenbergare á la Purply

0,8 kg CO₂/kg Ciona-färs

Cirka 100 stycken

Produkt:	Mängd:
Purply formbar färs	1 kg
Havregryn, glutenfria mixade	700 g
Gul lök, tärnad	150 g
Timjan, färsk	50 g
Växtbaserad matlagingsgrädde	
Kalv- eller lökfond	100 g
Ströbröd	500 g
Salt och peppar efter smak	
Rapsolja eller margarin att steka i	



Tillagningsanvisning:

Gör smeten till biffar och lägg i ett bleck med ströbröd.

Vänd dem i ströbrödet och gör ett stektest med en liten bit för att fastställa att du är nöjd med sälta och smak

Efter du vänt alla i ströbröd så steker du alla biffar i stekpanna eller stekbord på medelvärme så att de får lätt stekyta.

Ugnsstek dem sedan på 180 grader till 70 grader innertemp.

Servera med kokt potatis, lingon och gräddsky, eller på klassiskt vis med mos, lingon, ärtor och skirat smör. Färsk timjan är supergott till.

Har du ingen färsk timjan till biffarna? Byt ut mot 20 g torkad timjan.

För en havets wallenbergare så kan du istället för lök- eller kalvfond tillsätta smaker av marin karaktär tex matjesspad, fiskfond eller fisksås, och istället för timjan använda dill. Lingon är lika gott till servering.

Specialkost:

Innehåller lök. Kan innebålla spår av **BLÖTDJUR, FISK, SKALDJUR**.

Purply™
Food for thought