

## GI - Nötfärsbiffar med fetaost

Här kommer en variant på köttfärsbiffar med fetaost. Hemma hos oss tröttnar vi aldrig på köttfärsrätter. Jag undvek att ta en konflikt med barnen och gjorde deras biffar utan fetaost.

Efter att ha testat havregrädde första gången har jag den i all min matlagning. Den finns även på litersförpackning och håller hur länge som helst. Väldigt praktiskt till bland annat pastarätter, såser och köttbullar. Till biffarna gjorde jag mos av stora vita bönor.



### Nötfärsbiffar med fetaost och bönmos

**4 portioner**

1 ägg

1/2 dl havregrädde

2 msk havrekli

1/2 gul lök

100 g fetaost  
400 g nötfärs  
Salt och peppar  
Rapsolja och lite smör  
1 gurka  
4 tomater  
3 msk olivolja  
1 msk vinäger  
2 burkar stora vita bönor eller ca 400 g hemmakokta  
3 msk olivolja  
1 vitlöksklyfta  
1 dl färska basilikablad

Knäck äggen i en bunke och blanda ner havregrädde och havrekli. Tillsätt riven lök, fetaost i tärningar och färsen. Blanda ordentligt och smaka av med salt och peppar. Forma till 8 biffar och stek i rapsolja och lite smör. Skär gurka och tomater i mindre bitar. Lägg dem i en skål och häll på olja och vinäger. Smaka av med salt och peppar.

Skölj bönorna och mixa tillsammans med olivolja, vitlök, basilikablad, och eventuellt lite vatten. Smaka av med salt och peppar.