

## Grøntsagsbøffer

Af Michael Ovesen Kost- og ernæringsvejleder

8 pers.

### Grøntsagsbøffer

- 1.02 stk. knoldselleri
- 4 stk. gulerødder
- 6 stk. store kartofler
- 2 stk. porre
- 4 stk. æg
- 2 dl skummetmælk
- 3.02 dl rasp
- 2 tsk. tørret oregano
- salt, peber
- 2 spsk. rapsolie

### Yoghurt dressing

- 3.02 dl yoghurt natural 0,1
- 2 spsk. chilisaUCE
- salt og peber

### Fremgangsmåde

#### Grøntsagsbøffer

- Riv selleri, gulerødder og kartofler og snit porren ganske fint.
- Kog det hele i ca. 5 minutter i vand med salt, og lad det dryppe af på en sigte.
- Når grøntsagerne er kølet af, røres æg, mælk, rasp og krydderier i.
- Form grønssagsfarsen til bøffer og steg dem gyldne og sprøde, ca. 10 minutter på hver side, ved svag varme.

#### Chili yoghurt dressing

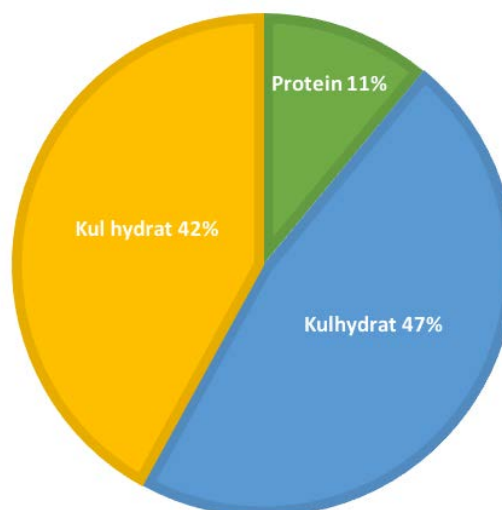
- Rør en sauce af yoghurt, chilisaUCE, salt og peber og server den til bøfferne.

### Næringsindhold pr. portion

Energi: 543 kcal  
Protein: 11%  
Kulhydrat: 47%  
Fedt: 42%

### ENERGIFORDELING

■ Protein ■ Fedt ■ Kulhydrat



Denne opskrift er udviklet for Hiv-Danmark af: Michael Ovesen, Kost- og ernæringsvejleder, [www.kostvejledningdanmark.dk](http://www.kostvejledningdanmark.dk)  
Opskriften er ment som et sundere supplement til din kost, og råvarerne finder du i dit lokale supermarked.