

Squash biffar, morots-tzatziki och ugnstekta potatis

Matglädje 6:e möte!

4 pers

2 st squash
200 g halloumi
1 gul lök
1 ägg
0,5 tsk gurkmeja
1 tsk paprikapulver
0,5 tsk spiskummin
3 msk finhackad persilja
Salt och peppar

Riv squash och halloumi grovt. Pressa vätskan ur squashen ordentligt. Obs! Pressa mycket, det blir annars svårt att steka! (vi testade och gjorde smeten som en kaka i stekpannan, enklare att hantera!)

Hacka och stek löken mjuk.
Låt ströbröd svälla i ca 15 min

Blanda squash, halloumi, ägg, ströbröd och kryddor till en smet.

Forma biffarna, stek i olja till fin färg på båda sidor, 3-4 min på vardera sida.

Tzatziki med morötter
Naturell yoghurt
Rivna morötter
Vitlök

Ugnstekta potatis
Sätt ugnen på 225 grader
Tvätta potatisen dela i klyftor
Olja på plåten blanda om potatisen, salt och oregano
25-30 min i mitten av ugnen blanda om potatisen efter halva tiden

Äpplekyten
12 st

2 plattor filodeg (30x40)
2 äpplen
6 torkade aprikoser
8 valnötter
1 msk rapsolja
250 g djupfrysad hallon
1 banan
Kanel

1/ Sätt ugnen på 225 grader
2/ Strimla aprikoserna fint. Grovhacka valnötterna. Riv äpplena grovt. Blanda äpplen, aprikoser, valnötter och kanel.
3/ Bred ut ett filoark. Pensla med lite rapsolja. Lägg på ett nytt ark. Dela de dubbla arken i 12 fyrkanter. Lägg en klick äpplerasp på varje. Nyp ihop till knyten och lägg dem på en plåt
4/Grädda i nedre delen av ugnen 6-7 min tills knytena fått lite färg
5/ Mixa hallon och banan till en sås. Späd med vatten till lagom konsistens
6/ Ät knytena ljumna eller avsvalnade med sky av hallonsås.
Knytena kan värmas någon minut i mikro utan att förlora sprödhet.