

Om du vill äta mindre kött, är Quorn perfekt för dig!

Quorn är gjort av svampprotein Mykoprotein som är ett näringsriktigt, köttfritt och högkvalitativt protein, som är fettsnålt och rikt på fibrer. Om du vill äta köttfritt men ändå bli mätt och belåten så är Quorn ett bra val.

Vegetarisk quornfärslimpa.



Ingredienser: 4 portioner

300 gram Quorn Färs

1 1/2 deciliter ströbröd

1 ½ deciliter mjölk

1 gul lök

4 ägg

2 matskedar potatismjöl

2 teskedar salt

2 kryddmått vitpeppar

Smör eller olja till stekning

1 matsked majsstärkelse

2 ½ deciliter grädde

2 deciliter vatten

1 buljongtärning

1 matskedar soja

1 matsked sirap

Salt

Peppar

600 gram kokt potatis

Lingonsylt

250 gram broccoli.

Gör så här:

Tina Quorn Färsen.

Sätt ugnen på 200 grader.

Blanda ströbröd med mjölk och låt svälla cirka 5 minuter.

Skala och finhacka lök. Blanda ner lök, ägg, salt, peppar, potatismjöl och färsen i ströbrödsblandningen. Lägg i smeten i en smord bakform.

Stek i ugn cirka 20 minuter.

Koka potatisen.

Gör såsen:

Rör ut majsstärkelsen i det kalla vattnet koka upp och lägg i buljongtärningen.

Tillsätt grädden, soja och sirap och rör om koka ihop det tills du får en lagom konsistens på såsen.

Smaksätt med salt och peppar.

Servera med kokt potatis, gräddsås, lingonsylt och broccoli.

Smaklig spis