

Grøntsags- bøffer

- med soltørrede tomater

Bøf på den gode måde - i dehydratoren

INGREDIENSER

3 soltørrede tomater
 ½ plade rå (sushi) Nori tang
 1 stor portobellosvamp
 2 tsk. hørfrø
 ½ forårsløg
 1 spsk. pinjekerner
 Lidt revet muskatnød
 ½ spsk. tørret oregano
 ½ spsk. tørret paprika
 ½ spsk. hvidløgpulver
 ½ spsk. rosmarin
 1 tsk. spidskommen

INSTRUKTION:

Forberedelse: Hak de soltørrede tomater i små stykker, og læg dem i vand en times tid. Fold en halv plade rå nori tang, og læg også den i vand i 5 minutter, så den bliver lidt blød.

Tilberedning: Hæld vandet fra nori tangen og tomaterne, og put dem i en food processor. Skær portobellosvampen i lidt mindre stykker, og put dem i food processoren sammen med de resterende ingredienser. Mix det hele sammen til det meste er hakket jævnt, men det stadig har en lidt grov struktur.

Dehydrering:

Lav 3-4 runde flade 'bøffer', og sæt dem på en dehydrator bakke. Dehydrer dem i 3-4 timer på max. 42 grader, eller indtil du synes de er klar.

Fransk
inspireret