

# Linsfärs

Antal personer: 4 | Tillagningstid: ca 30 min + blötläggningstid

**200 g röda linser**

**1 lök**

**1 vitlöksklyfta**

**½ dl havregryn**

**3 msk soja eller tamari**

**125 g svamp** (t.ex. champinjon eller portabello)

**50 g nötter** (t.ex. hasselnötter eller valnötter)

**1 röd chili**

**Dessutom:** salt, peppar, olivolja, ev. kokosolja

**Dagen före:** Blötlägg linserna i en skål med rikligt med kallt vatten och låt dra i minst 10 timmar – gärna över natten.

1. Skala och finhacka lök och vitlök. Hetta upp en stekpanna med olja och fräs lök och vitlök tills det är blankt, 2-3 min.
2. Häll av vattnet från de röda linserna.
3. Mixa hälften av linserna med stekt lök och vitlök, havregryn och soja – använd gärna en stavmixer. Färsen skall vara fast och formbar, men inte för torr.
4. Skär svamparna i fina tärningar och hacka nöterna. Rosta svamp och nötter gyllene i olja i en stekpanna, 4-5 min. Krydda med salt och peppar under stekningen.
5. Hacka chilin helt fint och blanda ned i färsen tillsammans med svamp, nötter och resten av linserna. Smaka av färsen med salt och peppar.
6. Forma linsfärsen till platta biffar. Färsen är lite fuktig så det är enklast att forma den med händerna. Hetta upp en skvätt olja (t.ex. kokosolja) i en stekpanna. Stek biffarna 2-3 min. på var sida tills de är spröda och genomstekta.

## Servering

Färsen fungerar bra till hamburgare och hotdogs, eller som spröda biffar med grönsakstillbehör.



ÅRSTIDERNA