



Ingredienser

200 g kogt sort quinoa kogt

1 løg

1 fed hvidløg

1 spsk. tacokrydderi

1 tsk. røget paprika

1/2 dl havregryn

2 æg

Salt og peber

Olivenolie til stegning

-

4 madringe

Beskrivelse

Kom den kogte quinoa i en skål. Riv løg og pres hvidløg i. Tilsæt tacokrydderi, røget paprika, salt og peber. Rør havregryn og æg i. Lad den rørte quinoa hvile i 10 minutter.

Pensl madringene med olie og sæt dem på en pande med olie. Fordel quinoafarsen i madringene og glat den ud med en ske. Vend madringene, når quinoabøfferne er gyldne på undersiden. Skær bøffen fri i kanten og pres den ned på panden. Steg til bøfferne er gyldne og gennemstegte.