

Dinkelplättar

Dinkel är ett proteinrikt sädeslag innehållande gluten vilket gör det till en passande huvudkomponent att göra plättar av. Smaksätt efter tycke! Exempelvis svamp, ost, näringsjäst, saltad tomat eller liknande. Men de är även goda naturella. Rödbeta kan såklart ersättas med valfri grönsak.

Ingredienser

3 dl okokt dinkel av hel kärna

1 liter vatten (eventuellt mer)

2 dl finriven rödbeta

1 ägg

Ca 2 dl rapsolja, varmpressad

Gör såhär:

1. Koka dinkel LÄNGE, tills den är mjuk och har "öppnat" sej, räkna med 45 minuter eller mer. Häll av vattnet när den känns "ätklar" och låt gärna dinkeln stå och svälla ett tag.
2. Mixa dinkel, finriven rödbeta, ägg och salt i en matberedare eller med mixerstav tills det har blivit en formbar smet. Salta efter tycke och smak. Om smeten känns för lös går det att ha i vetemjöl eller liknande. Smeten ska kännas som lös "köttbullesmet".
3. Värm en stekpanna med mycket rapsolja, biffarna ska i princip friteras.
4. Stek/friter biffarna några minuter på varje sida, hög värme på plattan! Vänd när de blivit hårda på stekytan.

Receptet är framtaget av Elins kök på Billingen på uppdrag av Biosfärområde Vänerskärsgården med Kinnekulle.

Dinkeln kommer från Åker och Äng

Rödbetorna från Färeds gårdsbutik

Ägg från Svenslunda gård

Rapsoljan från Skeby gårdar

