



Lunch

Zucchini- och bönfritters med tomatsås

Ta vara på dina bröd- och ost-rester och laga fritters! Tillsammans med zucchini blir det en perfekt lunch för två, eller dubbla receptet om ni är 4. Detta är en lättlagad och otroligt god lunch.

2 portioner

30 min

Ingredienser

- 1 zucchini
- 3 dl vita bönor (eller andra bönor du har hemma)
- 2 dl brödsulor
- 1,5 dl riven ost
- 2 vitlöksklyftor
- 2 dl passerade tomater
- olivolja till stekning
- salt och svartpeppar



Gör såhär

1. Riv zucchinin grov och krama ut lite vätska med händerna. Den behöver inte vara helt urkramad eftersom bröder suger upp resten.
2. Blanda zucchinin och brödet.
3. Mosa bönorna med en gaffel och rör ner i zucchiniblandningen. Tillsätt osten och blanda väl. Smaksätt med salt och peppar.
4. Hetta upp lite olja i en kastrull och riv ner vitlöksklyftorna. Sänk värmen till medel och stek vitlöken i ca 1 minut. Tillsätt sedan de passerade tomaterna och smaka av med salt och peppar. Låt sjuda på lägsta värme medan du gör klart dina fritters.
5. Hetta upp en stekpanna med lite olivolja. Forma zucchiniblandningen till biffar, lägg dem i stekpannan och tryck till med en stekspade. Sänk till medelhög värme och stek tills frittersen fått ordentligt med färg. Vänd och upprepa på andra sidan.
6. Lägg upp på en tallrik och servera med tomatsåsen att doppa i.
7. Njut!