

Oppskrift

KjøttFRIkaker



Vanskelighetsgrad	Medium
Tidsbruk	Lage farse ca 30 min. Hvile farse 60 min. Steke kaker ca 20 min.
Porsjoner	Bli ca 20 kaker a 50 g. Med 3-4 kaker per person blir det nok til 5-6 personer.
Anbefalt utstyr	Vekt, foodprosessor, slikkepott som tåler varme (silikon), teskjemål, stor bolle.

Steg 1 - Steke ingredienser

Tips! Mens sopp og løk steker, så gjør klar og mål opp resten av ingrediensene.

Ingredienser

- 2 ss stekeolje
- 1 løk, liten (ca 120g), skjært smått eller hakket i foodprosessor
- 250 g sopp, sjampinjong, skjært smått eller hakket i foodprosessor

- 3 fedd hvitløk, raspet/most

- 1 ss brunsukker
- 2 ts grønnsaksbuljongpulver (eller knuste buljongterninger)
- 1 ts sennepspulver
- 1 ts ingefær, malt
- 1 ts muskat, malt
- 1 ts løkpulver
- ½ ts allehånde
- ½ ts pepper, nykvernet

- 0,5 dl (50g) vann
- 1 ss soyasaus med mindre salt
- 1 ts dijonsennep

Fremgangsmåte

1. Skrell løk. Børst sopp med kjøkkenpapir for å fjerne eventuelle jordrester. Kutt både løk og sopp smått for hånd eller i foodprosessoren.
2. Stek løk og sopp sammen i ca 7-10 minutter i 2 ss olje på medium varme (jeg bruker 5/9) til soppen er mørkere og løken mykere. Rør ofte for å bli kvitt mye av væsken.
3. Ha i raspet/most hvitløk og stek videre i 1 minutt. Rør ofte.
Ha i brunsukker, buljongpulver, sennepspulver, ingefær, muskat, løkpulver, allehånde, pepper og stek 1 minutt videre under konstant omrøring.
Hell i vann, soyasaus, dijonsennep og stek og rør alt godt sammen i 1 minutt.
Slå av varmen og sett pannen til side.

Oppskrift

KjøttFRIkaker

Steg 2 - Lage farse i foodprosessor

Ingredienser

- Stekeblandingen fra steg 1
- 400 g kikerter, kokt selv eller fra boks/lake
- 200 g hvite bønner, kokt selv eller fra boks/lake
- 2 ss potetmel
- ½ ts salt (+ kanskje mer til justering)

Fremgangsmåte

1. Bruk en slikkepott og skrap ut alt fra stekepannen over i foodprosessoren. Ha i resten av ingrediensene og kjør til en jevn og bløt farse uten noen klumper eller store biter med noe. Stopp av og til og skrap kanten og rør om med slikkepott.
2. Smak på farsen og eventuelt juster med enda mer salt (kommer an på hvor salt buljong du har brukt).

Steg 3 - Tykne farsen

Ingredienser

- Farsen fra steg 2
- 70 g havregrynsmel (havregryn type "lettkokt" kjørt i foodprosessor ca 1 minutt til mel)

Fremgangsmåte

1. Hell farsen fra foodprosessoren over i en stor bolle.
2. Strø over litt og litt havregrynsmel i gangen og rør det godt inn i farsen med slikkepott.
3. Klem farsen flat, dekk bollen med plast, og avkjøl i minst 60 minutter i kjøleskapet så farsen får satt seg skikkelig. Du kan gjerne la den stå lenger, opp til et par dager.

Steg 4 - Form og stek kaker

Tips! Prøvestek gjerne en liten kake først for å se an smak og konsistens.

Ingredienser

- Farsen fra steg 3
- Stekeolje

Fremgangsmåte

1. Form farsen til kaker på ca 50 g pr stk.
2. Stek i godt med olje på medium-lav varme (jeg bruker 4/9) til gylden og gjennomvarm, ca 5. minutt pr side. Tilsett mer olje hvis det blir tørt, så du får en fin farge på dem.
3. Legg dem på kjøkkenpapir når ferdig stekt, så overflødig olje får renne av.