



Selleribøf

med revet ost

4 personer

Ingredienser

- 3 spsk rapsolie
- 250 g revet selleri
- 1/2 dl revet ost 15%
- 1 fed hvidløg
- 1 æg
- 1 dl rasp
- 1/2 tsk salt
- 1/2 tsk peber

Fremgangsmåde

1. Bland Selleri, ost, presset hvidløg, æg og rasp
2. Tilsæt salt og peber
3. Farsen formes og presses let til 4 bøffer
4. Steges gyldne på pande ved middel varme ca 6 minutter på hver side til sellerien er mør

Tip!

Bøfferne kan også bages i ovn eller airfryer på bagepapir ca. 15-20 min

Næringsindhold	Pr. 100 g	Pr. person (120 g)
Energi	186 kcal/781KJ	222 kcal/933KJ
Protein	8 g	9,5 g
Kulhydrat	9,5 g	11 g
Fedt	12,5 g	15 g