**Pitabröd fyllda med ärt- och salladsostbiffar**

Fyra portioner

**Arbetsordning:**

1. Tillred smeten till ärtbiffarna.

2. Marinera grönsakerna.

3. Baka pitabröden.

4. Tillred vitlökssåsen.

5. Stek biffarna.

**Ärtbiffar**

1 lök

1 vitlöksklyfta

1/2 dl färsk mynta

1 dl matlagningsyoghurt

3/4 dl skorpmjöl

2 ägg

1/2 tsk salt

1/4 tsk malen svartpeppar

400 g frysta ärtor

1 dl (70g) salladsosttärningar

Rypsolja till stekning

Hacka lök, vitlök och mynta och för över till en matberedarskål tillsammans med yoghurt, skorpmjöl och ägg. Blanda till en jämn smet och låt svälla fem minuter. Tillsätt ärtorna och mixa tills de är grovt fördelade i smeten.

Smula ner den avrunna salladsosten i massan. Blanda smeten jämn med en slickepott.

Hetta upp oljan i en stekpanna, klicka ut smeten med hjälp av en matsked och forma till biffar direkt i stekpannan. Stek på låg värme i ungefär tre minuter på varje sida.

Smeten räcker till ungefär tolv små biffar.

**Tips!** Om du gör mindre biffar är de enklare att vända.

**Marinerade grönsaker**

1/2 rödlök

1/2 gurka

1 morot

100 g kålrabbi (eller huvudkål)

1/2 dl färsk mynta och basilika

**Marinad**

1/2 dl rypsolja

2 msk rödvinsvinäger

1/2 tsk salt

1/2 tsk socker

1/2 tsk malen svartpeppar

Blanda ingredienserna till marinaden i en stor skål. Skär rödlöken i tunna skivor och lägg i marinaden. Skiva gurka, morot och kålrabbi. Hacka örterna. Blanda alla ingredienserna och låt stå och dra tills du serverar portionerna.

**Vitlökssås**

1 dl gräddfil

1 vitlöksklyfta

2-3 stjälkar gräslök

1/4 tsk salt

Hacka vitlöken och strimla gräslöken. Blanda ihop alla ingredienser.

**Tillbehör**

Sallad och tomat

**Snabba pitabröd**

3 dl vetemjöl

4 msk havrekli

1 tsk bakpulver

1/2 tsk gurkmeja

1/2 tsk salt

2 dl matlagningsyoghurt

2 msk rypsolja

Värm ugnen till 250 grader. Blanda ihop mjöl, bakpulver, havrekli, gurkmeja och salt. Tillsätt yoghurten och knåda till en jämn deg. Dela degen i fyra delar och rulla till bollar på ett mjölat bakbord. Kavla eller tryck ut till jämna cirklar (ungefär 15 cm) på en plåt klädd med bakplåtspapper. Pensla bröden med rypsoljan och strö på havrekli. Grädda åtta till tio minuter mitt i ugnen. Fyll bröden med sallad, tomat, ärtbiffar, marinerade grönsaker och vitlökssåsen.

**Tips!** Hemligheten bakom pitabrödets goda smak är den friska yoghurten. När du har mer tid för bakning, testa en deg som jäser med jäst.

**INFO**

Inhemska ärtor har blivit mer och mer populära tack vare deras höga proteininnehåll och låga koldioxidavtryck. Utöver protein innehåller ärtor också B- och C-vitamin.