

Mumsig leverpanna

För dig som tror du inte tycker om lever 😊

450g lever från valfritt djur
0,5 frp kokosgrädde
1 förp eko färdiga svarta bönor
1 förp eko färdiga vita bönor
1/2 förp fetaost av får-getmjölk
1/2 zucchini
1/4 röd lök
4 stora bruna champinjoner
3st vitlöksklyftor
herbamaresalt
paprikapulver
vitpeppar
svartpeppar
eko olivolja
ugnen på 150grader

-Skölj av bönorna ordentligt. Blanda kokosgrädde, smulad fetaost med pressad vitlök, 1krm paprikapulver och herbamaresalt i en skål. Blanda sedan ner bönorna ordentligt.

-Hacka zucchini, svamp och rödlök i mindre bitar och stek i eko kokosfett tills de blir mjuka. Krydda med lite salt. Häll i egen skål.

-Skär kycklinglevern i mindre bitar och stek i kokosfett så den blir genomstekt på. Inte på för hög värme så den blir bränd. Krydda med svart- och vitpeppar.

-Ta helst en rektangulär ungsform som du täcker botten med ett tunt lager olivolja och kryddar med salt.

-Täck botten med levern, sedan svampblandningen och täck sedan med bönblandningen ordentligt.

-In i ugnen i 20 minuter.

-Servera med sallad av t.ex. spenat, mangold, ruccola, hackad rödlök, hackad svamp, hackade oliver och rädisor som du smaksätter med olivolja och balsamvinäger.

