Grøntsagsdeller

SÆSON: Hele året

TIL: 4 pers.

TID: 45 min.

DET SKAL DU BRUGE:

300 g grøntsager f.eks. kartoffel, broccoli, gulerod, svampe eller squash

1 løg

120 g bælgfrugter/½ dåse

2 æg

70 g ost f.eks. cheddar eller parmesanost

50 g havregryn

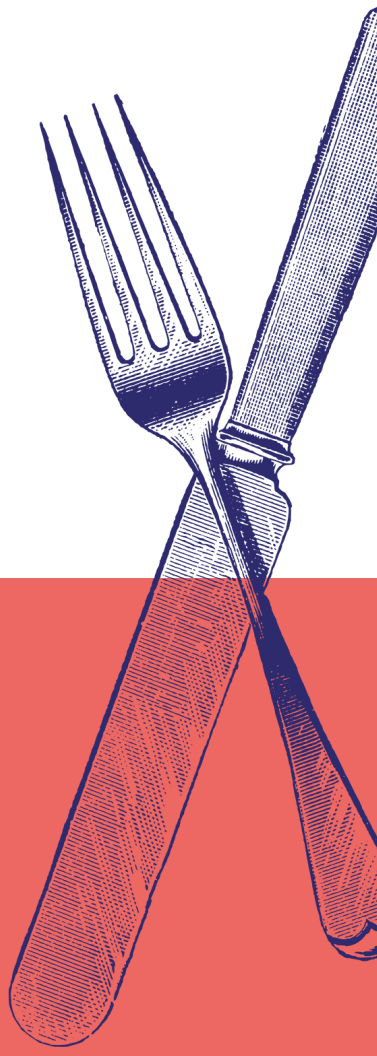
50 g mel

Salt og friskkværnet peber

Evt. friske krydderurter eller tørrede krydderier, se under TIPS & TRICKS

SÅDAN GØR DU:

1. Vask og skræl dine grøntsager og riv dem på den grove side på et rivejern. Hak løget fint.
2. Skyl bønner eller linser og hak dem fint. Brug evt. en minihakker.
3. Tilsæt æg, ost og de øvrige ingredienser og rør farsen godt sammen.
4. Tilsæt evt. lidt tørrede krydderier eller hakket friske krydderurter.
5. Kom evt. lidt mere mel i, hvis den virker meget våd og usammenhængende.
6. Form farsen til små frikadeller og steg dem på panden ca. 7 min. på hver side eller bag dem i ovnen i ca. 20 min.



TIPS OG TRICKS

- Prøv at tilsætte forskellige slags krydderier til dine grøntsagsfrikadeller f.eks. spidskommen, karry, paprika eller friske krydderurter f.eks. basilikum, timian, estragon eller salvie.
- Du kan starte med at stege en lillebitte frikadelle som smagsprøve. Så kan du hurtigt smage om farsen mangler salt eller andet.