Quinoadeller

SÆSON: Hele året

TIL: 4 pers.

TID: 60 min.

DET SKAL DU BRUGE:

Quinoadeller

1 dl quinoa

2 dl vand

150 g grøntsager f.eks. gulerødder, pastinak, selleri, rødbede, kartofler

2 løg

1 fed hvidløg

2 æg

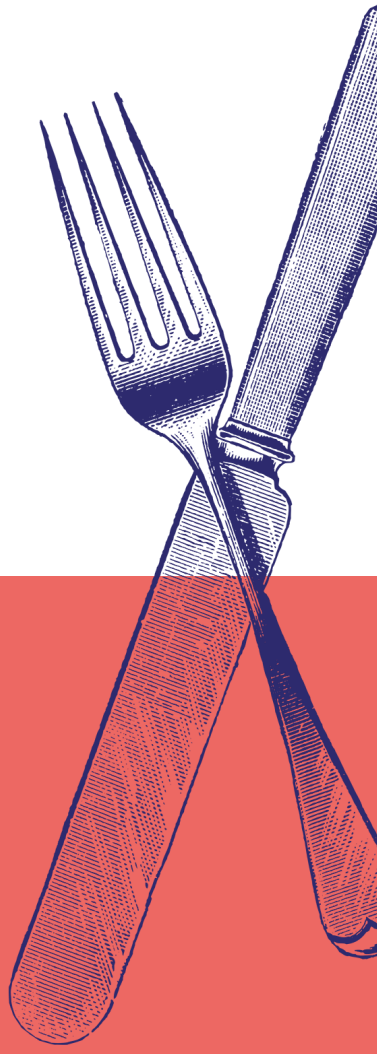
100 g groft mel

2 tsk krydderier f.eks. oregano, karry, timian, estragon eller garam masala

1 tsk salt

SÅDAN GØR DU:

1. Skyl quinoa med koldt vand i en sigte.
2. Kom quinoa og vand i en gryde og kog i ca.10 min. De er færdige når de små frø begynder at åbne sig.
3. Riv grøntsager og løg groft.
4. Pil og pres hvidløg.
5. Bland grøntsager, løg, hvidløg, quinoa og æg sammen i en skål.
6. Kom mel, krydderier og salt i og rør godt rundt.
7. Dæk skålen til med film og sæt på køl i 20-30 min. (hvis du har tid,)
8. Kom en spiseske fars på en varm pande med olie og flad den lidt ud så den ca. er 1 cm tyk.
9. Skru lidt ned for varmen og steg dellerne i ca. 5 minutter på hver side til de er faste, gyldne, sprøde og har stegeskorpe.



TIPS OG TRICKS

- Du kan også bage dem i ovnen ved 200 grader i ca. 15 min.
- Quinoadellerne kan bruges som bøffer i en i burger.