

## Linsefrikadeller

(20 stk.)

Det skal du bruge:

150 g røde linser (ca. 2 dl)  
2 store gulerødder (ca. 300 g)  
½ l grøntsagsbouillon

1 bundt forårsløg (ca. 100 g)  
1 fed hvidløg, kan udelades  
1 dl havregryn, gerne finvalsede (ca. 35 g)  
1 æg  
1 spsk. chilisovs efter smag  
½ tsk. salt  
peber

2 spsk. flydende fedtstof til stegning

Sådan gør du:

Skyl linserne i koldt vand.

Skær gulerødderne i mindre stykker, og kog dem sammen med linserne i grøntsagsbouillon i 15-20 min., til det er mørt. Afdryp og afkøl blandingen.

Pisk linseblandingen godt igennem med en håndmikser.

Snit forårsløgene fint.

Hak eller pres hvidløget.

Pisk alle ingredienserne sammen.

Lad evt. blandingen trække i køleskab i ca. ½ time.

Form frikadeller med en spiseske, og steg dem i fedtstoffet i ca. 10 min. på hver side.

Servering:

Server linsefrikadeller som varm ret eller kolde som pålæg f.eks. på rugbrød eller i fuldkornspitabrød.

Variation:

Du kan bruge persillerod eller pastinak i stedet for gulerod og løg som erstatning for forårsløg.

Tip:

Tilsæt ½ finthakket rød chilipeber uden kerner.

Opbevaring:

Du kan fryse linsefrikadellerne.

1 frikadelle (ca. 35 g):

Energi 250 kJ/60 kcal

Fedt 2 g - Kulhydrat 6 g - Protein 3 g

Kulhydrat pr. 100 g 17 g

