

Grøntsagsdeller med linsemel

ca. 16 stk.



Ingredienser

1 dl linsemel
1 dl havregryn
½ dl sesamfrø
2 dl vand
3 dl hakket grøntsager (fx løg, porre og gulerod)
2 fed hakket hvidløg
½ tsk. salt
Peber, paprika, chili og spidskommen
Olie til stegning fx rapsolie

Sådan gør du

- Rør linsemel, havregryn og sesamfrø sammen.
- Tilsæt vand.
- Rør dejen til den er jævn og uden klumper.
- Tilsæt grøntsager, hvidløg, salt og krydderier.
- Dejen er nu som en tyk grød.
- Steg dellerne på panden med olie til de er sprøde og gyldne på begge sider.
- Grøntsagsdellerne er gode både varme og kolde. Fx også i en madpakke.

Tip

Prøv at udskift de nævnte grøntsager med fx squash, champignon, blomkål, rødbede eller peberfrugt. Og krydderierne med fx koriander, timian, kapers, karry, ingefær eller rosmarin.

God fornøjelse
Ditte