

# GRØNNE RODSAMMEN FALAFELDELLER

CA. 16 STK // 15 MIN

---

## 1 DÅSE BØNNER

JEG PLEJER AT BRUGE LIMABØNNER, MEN DET STYRER DU - TÆNKER AT MAN OGSÅ KAN BRUGE KIKÆRTER (DU KAN OGSÅ BRUGE TØRREDE BØNNER - DE SKAL BLØDES OP OG KOGES, SÅ DU SKAL BRUGE LIDT MERE TID, MEN TILGENGÆLD ER DE TØRREDE BILLIGERE)

## 1/2-1 BROCCOLI ELLER BLOMKÅL

BRUG GERNE EN REST DU ALLIGEVEL HAR LIGGENDE EVT. ALLEREDE TILBEREDT. DU KAN OGSÅ SMIDE EN REST KOGTE GULERØDDER I OG SUPPLERE MED LIDT GRØNT FRA FRYSEREN, HVIS DU IKKE HAR RESTER NOK.

## 2-3 ÆG

HUSK KUN AT KØBE EN LILLE PAKKE, HVIS DU IKKE SKAL BRUGE ÆG TIL ANDET.

## 1 LILLE LØG

DET KAN VÆRE HVILKET SOM AF SLAGSEN BRUGES JO BLOT TIL KRYDDERI

## 2 DL HAVREGRYN

**HVIDLØG, SPIDSKOMMEN OG CHILI ELLER CAYENNEPEBER.**

KRYDR SOM BESKREVET EFTER SMAG OG BEHAG - DU KAN OGSÅ SUPPLERE MED EN PESTO REST HVIS DU HAR DET STÅENDE.

## SALT OG PEBER

## SÅDAN GØR DU

Skyl og dræn bønnerne godt (tilbered de tørrede som foreskrevet på pakken - tjek selv)

Kog grønsagerne hvis de ikke allerede er tilberedt og tøv evt. dem fra fryseren op i lidt kogende vand. Lad dem dryppe godt af, jo vådere dine indredienser er jo mere havregryn er du nødt til at putte i.

Blend bønner, grønsager, finthakkede løg og krydderier til en jævn masse.

Bland havregryn i til det har en klistret fars konsistens (ret våd)

Lad "farsen" hvile mindst en halv time (suppler evt. efterfølgende med mere havregryn hvis den stadig er for våd.

Steg farsen som frikadeller på en god varm pande.

Velbekomme!

Servér med tilbehør af kartofler eller pasta, med pesto, ketchup eller diverse andre dyppeiser du sikkert alligevel har stående i dit køleskab.

---

NOTT  
a s  
USUAL

---