

Bønnedeller

Ingredienser

- 1 dåse kikærter
- 150 g broccoli
- 100 g edamamebønner (fra frost, men vægten er efter de er tøet op)
- 3 fed hvidløg
- 3 æg
- 100 g havregryn
- saft fra 2 spsk. citron
- 1,5 spsk. spidskommen
- 3 spsk. soya
- olie til stegning

Sådan gør du

1. Hæld vandet fra kikærterne og kom dem i foodprocessoren
2. Skyld broccolien og kom ved
3. Hæld kogende vand over de frosne edamamebønner, så de lige tør op og hæld derefter vandet fra igen. Kom bønnerne op i maskinen
4. Pil skallen af hvidløgene og kom dem ved, sammen med æg, havregryn, citronsaft, spidskommen og soya
5. Kør det hele godt rundt og kom olien på en pande
6. Steg dellerne her i et par minutter på hver side ved middel-høj varme