

Bønnefrikadeller

Opskrift til 4-6 personer

Tiden her er estimeret ud fra selve dellerne. De tager ikke så lang tid at lave, da de blot blendes og steges. Hvis man skal have en dip og noget grønt klar også, tager det lige 15 minutters tid ekstra

Forberedelsestid

10 minutter

Tilberedelsestid

10 minutter

Samlet tid

20 minutter

Ingredienser

Bønnefrikadeller

- 1 dåse kikærter
- 1 dåse sorte bønner
- 2 æg
- 20 g parmesanost
- 2 fed hvidløg
- 1 håndfuld persille
- 1 tsk. spidskommen
- lidt salt og peber
- 1/2 dl majsmeel
- evt. et nip chilipulver
- steges i godt med olivenolie

Desuden

- 1 pakke tortillaspandekager
- 1 portion syltede rødløg
- 1 portion avocadocreme (1 avocado, 1/2 fed hvidløg, lidt salt og peber, en smule citronsaft og 2 spsk. creme fraiche)
- 1 portion tomatsalat

Tomatsalat

- 4 store tomater
- 1/2 rødløg
- 1 mozzarellakugle
- 1 håndfuld friske krydderurter (jeg brugte frisk basilikum og oregano)
- 2 spsk. olivenolie
- smag til med salt og peber

Sådan gør du

1. Bønnedeller: dræn dine kikærter og sorte bønner og kom dem i en blender eller food processor med resterende ingredienser. Blend godt
2. Steg dem i olien 5 minutters tid på hver side
3. Lav også din avocadocreme ved at mose avocado, rive hvidløg og ellers blande det sammen
4. Lav din tomatsalat ved at skære tomaterne og rødløg i skiver, læg det på en tallerken med mozzarella og friske krydderurter. Hæld en smule olie over og drys med salt og peber.
5. Varm pandekagerne hurtigt og saml ellers herligheden, top med syltede rødløg