

Grøntsagsdeller

Opskrift til 22 små grøntsagsdeller

Her er en opskrift på små søde grøntsagsdeller, som er det perfekte tilbehør i f.eks. madpandekager som her. De her er med edamamebønner, ærter og kikærter og er derfor springfyldte med proteiner. De er ud over at være sunde, utrolig nemme og så smager de bare så godt.

Forberedelsestid

10 min

Tilberedelsestid

10 min

Samlet tid

20 min.

Ingredienser

- 1 dåse kikærter
- 50 g pillede edamamebønner (brugte nogle fra frost)
- 50 g ærter (brugte dem fra frost)
- 3 æg
- 2 fed hvidløg
- 1 tsk. salt
- 1 løg
- 100 g rasp
- rigeligt olie til stegning

Sådan gør du

1. Dræn kikærterne fra væsken og kom dem i en minihakker, blender eller food processor.
2. Kom ærter og edamamebønner i en skål, hæld kogende vand over så de tør op. Hæld vandet fra igen og kom dem i blenderen
3. Kom æg, hvidløg og salt i blenderen og giv det hele en tur
4. Hak løget og kom det ned til blandingen sammen med rasp. I stedet for at blende, rører du bare dejen sammen
5. Kom godt med olie på en pande (den må gerne være dækket af olie), form dellerne og steg dem til de er lysebrune og sprøde uden på