

Quinoafrikadeller med tomatsauce

Opskrift til 2 personer

En lækker hverdagsret med de bedste vegetarfrikadeller lavet på quinoa, persille og feta. De er vendt rundt i en krydret tomatsauce og serveret med frisk spaghetti.

Forberedelsestid

10 minutter

Tilberedelsestid

20 minutter

Samlet tid

30 minutter

Ingredienser

Quinoadeller

- 190 g kogt quinoa
- 2 æg
- 1 god håndfuld persille
- 100 g feta (jeg bruger puck-ost)
- 1 dl mel
- 1 tsk. spidskommen
- 1 nip cayennepeber
- 1/2 -1 tsk. salt og lidt peber

Tomatsauce

- 1 løg (jeg brugte et rødløg)
- 3 fed hvidløg
- 3 cm af en frisk rød chili
- olie til stegning
- 1 dåse hakket tomat
- 1 god spsk. tomatpuré
- 2 spsk. balsamico
- 1 tsk. sukker
- 1/2 tsk salt og lidt peber

Frisk spaghetti

- 1 pakke frisk spaghetti

Sådan gør du

Start med at lave dine quinoadeller ved at komme quinoaen i en skål sammen med æg

Hak persille groft (eller riv det fra hinanden i hånden) og smuldr feta og kom ved

Kom mel, spidskommen, salt og peber ved og rør det godt rundt

Form frikadeller og steg dem i rigeligt med olie til de er gyldne på alle sider

Lav så tomtsaucen ved at hakke løg og chili og rive hvidløg

Svits begge dele i olie til det er gennemsigtigt

Kom så hakket tomat, tomatpuré, balsamico og sukker

Smag til med salt og peber og kom så dellerne ned i saucen

Kog spaghettien og spis det hele sammen