

Vegetarfrikadeller

Opskrift til 8 styks

Lækre nemme og sunde frikadeller med quinoa, persille og feta

Forberedelsestid

10 minutter

Tilberedelsestid

10 minutter

Samlet tid

20 minutter

Ingredienser

- 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

Sådan gør du

Kom 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