

Veggieedeller

Opskrift til 12

Jeg laver rigtig tit veggiedeller, eller grøntsagsdeller som de også kaldes. Jeg har efterhånden prøvet en hel del opskrifter på dem. Men jeg bliver alligevel ved med at vende tilbage til denne version. Den synes jeg nemlig er helt perfekt. Både hvad angår smag og konsistens. De her veggiedeller er med spinat, mango chutney og hvidløg.

Forberedelsestid

10 min

Tilberedelsestid

10 min

Samlet tid

20 min

Ingredienser

- 1,5 dl havregryn
- 0,5 dl HUSK loppefrøskaller
- 2 tsk. salt
- 1 god spsk. mango chutney
- 2 æg
- 1 dåse kikærter, drænedes
- 1 god spsk. tahin
- 1 porre
- 2 fed hvidløg
- 2 håndfulde frisk spinat
- 1/2 dl olie til stegning

Sådan gør du

1. Kom det hele i en blender og kød det godt rundt
2. Steg i rigeligt med olie til de er sprøde uden på