



Grøn Fars med hestebønner

til frikadeller, kødboller, farsbrød, pita, pizza etc

24 stk

Ingredienser

Hakket grøntsagsblanding

225 g kogte hestebønner
100 g blomkål
50 g grønne ærter
50 g bladselleri
100 g porre

Fars

150 g quinoa
60 g hvedemel
60 g rasp
0,5 dl soya sauce
2 tsk salt
1 tsk peber, sort
3 mellem æg

Fremgangsmåde

Først findeles grøntsagerne i en foodprocessor til en grøntsagsblanding, herefter røres farsen med røremaskine eller håndmixer med krog.

Dagen før : Hestebønner udblødes i 12 timer

1. Hestebønnerne koges i en time i vand
2. Quinoa koges 15 min. i 3 dl letsaltet vand
3. Alle grøntsager og hestebønner hakkes fint i en foodprocessor
4. Grøntsagsblandingen hældes over i røreskål
5. Tilsæt de kogte quinoa, hvedemel, rasp, soya, æg, salt og peber og rør godt sammen.
6. Herefter formes farsen og steges i olie på panden eller bages på bagepapir i ovnen 20 min 190 grader

Farsen er kogefast og kan koges til kødboller.

Tip: Hestebønner kan erstattes med kidneybønner

Tip!

De grønne ærter kan udskiftes med udblødte grønne linser. Farsen kan kryddres efter smag : f.eks hvidløg, timian, oregano

Næringsindhold	pr. 100g	pr. stk
Energi	134 kcal /562,8KJ	74,9 kcal /314,58 KJ
Protein	7,2g	4 g
Kulhydrat	18,5 g	10,5 g
Fedt	2,5 g	1,3 g