



Plantedeller af edamamebønner

16 stk

Ingredienser

- 1 spsk chiafrø
- 1 dl havregryn
- 75 g løg
- 2 æg
- 300 g edamamebønner, frost
- 3 spsk solsikkekerner
- 2 spsk tomatpure, koncentreret
- 2 spsk soja sauce
- 1 spsk timian, tørret
- 1 tsk salt
- 1-2 tsk sort peber
- ca 2-3 spsk vand

Tip!

Havregryn kan udskiftes med 1 dl kikaertemel. -Solsikkekerner kan udskiftes med frø og kerner f.eks græskarkerner. -Tilsæt 3 spsk. hakkede friske krydderurter

Fremgangsmåde

1. Chiafrø og vand blandes i en stor røreskål, står 10 minutter for at udblødes.
2. Havregryn hakkes fint i foodprocessor
3. Tilsæt edamebønner, løg, æg, solsikkekerner, tomatpure, sojasauce, timian, salt og peber.
4. Blandingen hakkes fint til en Plantefars
5. Plantefarsen røres sammen med chiafrø i og røres godt, juster konsistensen med 2-3 spsk vand.

Plantefarsene kan anvendes til

- 6 frikadeller stegt gyldne i Oliemargarine eller smør
- 8-10 burgerbøffer
- Farsbrød bagt i form, 200 grader, 45 min
- Farsen er ikke kogefast, istedet kan man stege små boller til pastaret eller boller i karry

Næringsindhold	Pr. 100 g	Pr. stk (40 g)
Energi	131 kcal/ 550 KJ	53 kcal/ 223 KJ
Protein	8 g	3 g
Kulhydrat	10 g	4 g
Fedt	6 g	2 g