

Quinoafrikadeller – en lækker ”grøn” frikadelle

Quinoa er en sydamerikansk frøsort, som er rig på protein. De er fine som variation til ris, pasta og kartofler og smager godt i salater. Og så kan man lave frikadeller af dem. Det er vigtigt at skylle quinoa inden kogning – herved fjerner du bitterstoffer.

Energi:

XXX kcal/100 gr. X,X gr protein, XX gr kulhydrat, X,X gr fedt

Fremgangsmåde:

Kom quinoaen i en sigte og skyl den godt under koldt vand. Bring vand og salt i kog. Kom quinoaen i. Kog den ved svag varme under låg ca. 20 minutter. Afdryp den i en sigte. Køles af.

Skræl og riv rodfrugterne. Hak hvidløg og persille. Rør alle ingredienserne til farsen sammen.

Steg frikadeller af farsen i olie på en slip-let pande.

Serveres evt med en god salat og en dip lavet af skyr med div. krydderurter efter smag.



Ingredienser:

4 personer:

Fars

2 ½ dl quinoa

5 dl vand

½ tsk salt

1 revet løg

2 æg

3 spsk hvedemel

1 ½ tsk salt

Peber

1 fed hvidløg

250 g persillerod, knoldselleri, porre eller gulerod

2 spsk hakket persille

2 spsk olie til stegning

Helles madunivers

Kontakt Helle Vibeke Andersen
Mail: hva@gb-foreningen.dk



Gb-foreningen
forening for fedmeopererede