



## GRØNNE DELLER

ALLE INGRIDENSER ER ØKO OG DER ER TIL CA 15 STK

1 RODSELLERI ELLER 2 STORE SØDE KARTOFLER

2-3 FINTHAKKEDE RØDLØG

1 STOR REVEN GULEROD

1-2 FED HVIDLØG

1 LILLE CHILLI

3 ÆG

2 SPSK LOPPEFRØSKALLER ELLER HUSK

150 G PUY LINSER, KOGTE

1-2 DL GLUTENFRI HAVREGRYN

2-3 SPSK RISMEL

1 SPSK OREGANO OG/ELLER TIMIAN

CHILI

SALT OG PEBER

KOKOS TIL STEGNING

### **FREM GANGSMÅDE:**

EFTER RENGØRING, RIV DA ALLE GRØNTSAGER PÅ ET GROFT RIVEJERN ELLER EN FOODPROCESSOR

BLAND ALLE INGRIDENSER OG LAD FARSEN HVILE 10-15 MINUTTER HVILKET GIVER DEN RIGTIGE KONSISTENS

FORM DEREFTER DE SMÅ FRIKADELLER OG OG BRUN DEM PÅ ALLE SIDER

DELLERNE KAN STEGES FÆRDIG VED MEDIUM VARME I CA 8 MINUTTER ELLER  
PÅ 180 GRADER I OVNEN I CA 30 MINUTTER

VELBEKOMME ;)