

Quinoadeller

5 personer

Ingredienser

100 g quinoa, kogt
 75 g gulerod
 50 g rosenkål
 50 g grønne bønner
 60 g løg
 50 g rasp
 40 g speltmel, sigtet
 2 x 1 knivspids (0,25 ml) salt
 2 x 1 knivspids (0,25 ml) peber, sort
 10 g all plant proteinpulver
 6 g fibre Powder
 2 tsk. olivenolie, ekstra jomfru



Aftensmad

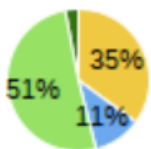
Skyl quinoa meget grundigt og kog dem i 10 minutter, si vandet fra og lad dem køle af.

Blend de ituskårne grønsager og bland det hele og rør det godt sammen bland herefter rasp og mel i blandingen.

Form til deller og steg dem i olivenolie eller form til "karbonader" og vend dem i rasp og steg i olivenolie. Bag evt. færdig i forvarmet ovn ved 200 grader.

Serveres med kartofler og bernaise sovs.

Næringsindhold



	Pr. 100 g	Pr. person (215 g)	I alt
Energi	140 kcal	301 kcal	1505 kcal
Protein	3,7 g	8 g	40 g
Kulhydrat	18 g	38 g	191 g
Fedt	5,5 g	12 g	59 g
Kostfibre	2,4 g	5,3 g	26 g
Alkohol	0 g	0 g	0 g