

Linsefrikadeller med bønnesalat og spinatpesto

3-4 pers



Ingredienser- Linse frikadeller :

125 g kogte linser (røde, grønne el. brune)

1 æg

2 dl havregryn

1 dl. majsmel

1 dl vand

10 mandler

Krydderier: ½ tsk, salt, peber, ½ tsk. karry evt. ½ tsk. oregano

Linserne skylles grundigt i si, koges i ¼ l vand ca. 15- 20 min og afkøles.

Mandler blendes med vandet til mandelmælk med stavblender.

Havregryn/ majsmel, æg og krydderier blendes med.

Massen røres sammen med de kogte linser.

Obs: Massen skal ikke være for tyk.

Steges på pande med kokosolie (evt. raps eller olivenolie) til de er gyldne.

Haricot verts koges møre i let saltet vand, afkøles og anrettes med lidt olie, balsamico eddike, salt og peber.

Spinat pesto (light):

3 håndfulde frisk, skyllet spinat, 2 spsk god olie, salt, peber, 10 mandler el valnødder, 20 g ost (parmesan, philadelphia light eller anden fast ost, ½ dl vand, lidt revet citronskal el saft. Evt. 1 tsk. balsamico eddike

Alle ingredienser blendes med stavblender eller i multihakker og tilsættes evt. ekstra vand evt. ekstra vand.