

Krydrede kikærte-frikadeller

ca. 28 stk

ca. 250g tørrede kikærter
1 bouillonterning

2 spsk. korianderfrø
2 rødløg, finthakkede
2 fed hvidløg, finthakket
1 grøn peberfrugt, i små tern
1 stor gulerod, i små tern
1 mellemstr. grønkålsblad, finthakket
2 tsk. chilipulver
lidt chili- og rapsolie til stegning

1 dl kefir
1 dl fromage frais 0,2%
2 hele æg
2 spsk. hvedemel
salt / peber

fremgangsmåde:

Dag 1 Kikærterne lægges i rigeligt vand natten over. Korianderfrøene ristes på en tør pande og efter lidt afkøling males de i kaffekværnen (husk at rengøre før og efter brug!). Opbevares tørt.

Dag 2 Kog kikærterne i vand tilsat 1 bouillonterning i ca. 20 min. De skal være "al dente". Svits korianderpulveret, rødløg, hvidløg, grøn peber, gulerod og grønkål i en blanding af chili- og rapsolie i ca. 5 min.

De letafkølede kikærter hakkes i en lille hakkemaskine, en blender eller i hånden. Resultatet må gerne være lidt grofthakket. Bland kikærtetmassen med kefir, de svitsede grøntsager, fromage frais, æg og hvedemel. Hvis du benytter denne rækkefølge kan du selv styre konsistensen med melet. Den skal kunne formes til frikadeller med en spiseske. Husk at tilpasse massen med salt, peber og måske ekstra chilipulver. Stilles køligt i en times tid, inden de steges i rapsolie til de er gyldne.

Kommentar:

Opskriften er fra Helle Brønnum Carlsens kogebog *Familiemad*, men fundet på opskriftssiderne hos cancer.dk. Jeg har derefter ændret lidt på ingredienserne.



Layout og opskrift: Janne Aarre 2017 golfognatur.dk



Velbekomme