

Superfrikadeller med quinoa, på forskellig vis... og stadig vegetarisk

ca. 15 styk.

2 dl hel quinoa, hvid, rød, sort eller et mix af alle 3
3,75 dl vand
150 g gulerødder
150 g rødbeder
225 g løg
3 fed hvidløg
2 dl rugmel eller speltmel
3 tsk. madras karry
2 tsk. urtesalt
4 æg
Koldpresset olivenolie

Kom quinoaen i en skål eller gryde. Quinoa indeholder saponiner (sæbestof lignende), som gerne skal skylles fra. Hæld kogende vand over quinoaen og pisk lidt i dem, hæld dem i en sigte og skyl dem godt i koldt vand.

Kog dem i vandet i 10-12 minutter. Tag gryden fra varmen og lad dem stå og trække under låg i 10 minutter. Medens quinoaen trækker, renses grønsager.

Skræl rødbeder og gulerødder, pil løgene og riv det hele på en råkøstmaskine. Gerne groftrevet.

Pres hvidløgene og kom dem i en skål sammen med mel, karry, urtesalt, peber og grønsager. Vend den kogte quinoa i. Til sidst kommer æggene i og det hele røres godt sammen. Trækker lidt.

Ellers er det bare at stege frikadeller, som du er vant til. Flad dem lidt ud. De skal være brune og sprøde.

