



Julbollar med grönkål

Antal: recept_2018_09_18_45

Om du är intresserad av ett grönare julbord är detta ett recept för dig! Dessa juliga bollar med grönkål är ett färgglatt och gott alternativ till din jultallrik.

Pris: 1 kr

1 stor rödlök
1 liten röd paprika
2 stora blad grönkål
1 dl okokt vit quinoa
230 g avrunna och sköljda kikärter
1 dl pekannötter
1 dl majs
0.5-1 dl havremjöl
Salt, svartpeppar, 2 tsk vitlökspulver, 1.5 msk lökpulver

Koka 1 dl quinoa i 2 dl vatten enligt anvisningarna på förpackningen. Ställ sedan åt sidan och låt svalna.

Hacka löken och paprikan grovt. Skär bort stjälken på grönkålen och hacka bladen i mindre bitar. Stek lök, paprika och grönkål i lite vatten i ca 5 minuter tills löken fått fin färg.

Häll övriga ingredienser, förutom havremjölet, i en matberedare och mixa till en jämn massa. Glöm inte att ha i den kokta quinoan. Tillsätt sedan de stekta grönsakerna och mixa igen tills allt blivit en fin smet utan stora bitar.

Rör ner havremjöl i smeten för hand tills den har en bra konsistens för rullning, och rulla ca 30 bollar av smeten.

Stek bollarna på medelvärme tills de får en gyllenbrun färg och en krispig yta. Om du vill kan du även ugnsbaka bollarna i 175 grader i ca 15 minuter.