



## Linsedeller

15 stk

### Ingredienser

240 g linser fra dåse eller vægt efter kogning.

240 g broccoli

3 tsk pesto, grøn

2 mellem æg

1,5 dl havregryn

0,5 dl solsikkekerner

0,5 tsk salt

90 g løg, rå

#### Tip!

Hvis du godt kan lide en lidt kraftigere smagende udgange kan du tilsætte chili, koriander, hvidløg, spidskommen mv.

### Fremgangsmåde

Afdryp overskydende væske fra linserne i en sigte.

Blend løg og broccoli til en grov masse og tilsæt linser, havregryn, salt, æg og pesto. Blend til en sammenhængende konsistens. Der må gerne være struktur i farsen.

Er farsen for våd kan der tilsætte lidt hvedemel, omvendt vand, hvis farsen er for fast.

Form linsefarsen til små kugler og bag dem i ovnen ved 200 grader til de er lysebrune og sprøde.

Næringsindhold	Total	Pr. 100 g	Pr. stk (51 g)
Energi	3750 kJ	490 kJ	250 kJ
Energifordeling i procent			
Fedt	35,6 g	4,65 g	2,38 g
Mættede fedtsyrer	6,15 g	0,8 g	0,41 g
Monoumættede fedtsyrer	9,99 g	1,31 g	0,67 g
Polyumættede fedtsyrer	10,6 g	1,39 g	0,71 g
Kulhydrat, tilgængelig	82,9 g	10,8 g	5,53 g
Sukkerarter	11 g	1,44 g	0,74 g
Kostfibre	26,3 g	3,44 g	1,75 g
Protein	54,8 g	7,16 g	3,65 g
Salt, NaCl	3,92 g	0,51 g	0,26 g
Alkohol	0 g	0 g	0 g