



LINSEDELLER OG STEGT RØDKÅL MED GRANATÆBLE

Linsedeller kan godt klare en hel del krydderi, for der er ikke meget smag i de røde linser i sig selv. Skru op eller ned for styrken ved hjælp af chili og spidskommen. Tilsæt også gerne andre af jeres yndlingskrydderier f.eks. ingefær eller gurkemeje.

Arbejdstid: 15 minutter

Tidsforbrug i alt: 35 minutter

SÅDAN GØR DU

1. Kog linserne i 1 liter vand i 10 minutter. Hæld evt. overskydende vand fra.
2. Rens porrerne og snit dem fint.
3. Bland alle ingredienserne til linsedeller og juster evt. konsistensen med havregryn eller mælk. Konsistensen skal være som frikadellefars.

INGREDIENSER

TIL RØDKÅLSSALATEN

- 400 g rødkål (ca. et halvt lille hoved)
- 2 fed hvidløg
- 1 spsk. olie
- ½ dl valnødder
- 1 granatæble

TIL LINSEDELLERNE

- 6 dl røde linser
- 2 porrer
- 4 fed hvidløg
- 1 spsk. stødt spidskommen
- 1 spsk. frisk rød chili
- 3 æg
- 3 dl havregryn
- 3 spsk. mælk
- 1 dl mel
- Lidt salt og peber
- 40 g smør og 4 spsk. olie til stegning



4. Opvarm en pande med olie og smør og sæt farsen i ca. 2 spsk. store klatter. Steg dem i 7-8 minutter på hver side til de er gyldne og sprøde.

5. Fjern de yderste blade fra kålen. Kasser dem og hak resten groft. Steg kålen i olivenolie på en pande med høje kanter 3-4 minutter indtil alle stykkerne har fået lidt farve, men stadig har bid.

6. Tilsæt pressede hvidløg. Steg i et par minutter.

7. Pil granatæblekernerne ud af æblet (se i månedens intro-tekst, hvordan du gør). Fjern salaten fra varmen og vend granatæblekernerne i.

8. Tag halvdelen af dellerne fra til tirsdag. Spis den anden halvdel med lun rødkålssalat drysset med grofthakkede nødder.

Er der rester af rødkålssalaten, så gem dem til onsdag.



TIP: MAD TIL TO DAGE

Steg alle linsedellerne og gem halvdelen til tirsdag – eller sæt halvdelen af farsen i køleskabet natten over, hvis I også vil have frisklavede linsedeller i morgen.

Der bliver ca. 30 stk. i alt og både deller og fars kan sagtens holde sig et par dage på køl.

