



VEGETARISK

Quinoabollar

Kock: **Maria Dahlquist** Tid: **60 min** Portioner: **4**



Underbara vegetariska bollar att doppa i t ex en god paprikaröra!



INGREDIENSER

2 dl quinoa
1 msk grönsaksbuljong
1 st bananschalottenlök
1 st vitlöksklyfta
3 msk olivolja
2 dl hackad bladpersilja
1 burk kokta kikärter
1 dl grovriven parmesan
2 msk tahini
1 tsk gurkmeja
2 msk maizena
2 msk ströbröd
salt & peppar

GÖR SÅ HÄR

1

Skölj quinoan och koka i grönsaksbuljong. Låt svalna. Skala och finhacka lök & vitlök. Fräs i 1 msk olivolja i några minuter. Kör kikärter och tahini i matberedare till en slät kräm. Blanda med quinoa, lök och övriga ingredienser. Låt stå i 30 minuter.

Rulla till bollar och stek i olivolja tills de fått fin färg runtom.