



VEGETARISK

# Julbollar - vegan & glutenfria

Kock: **Tina Mejri** Tid: **60 min** Portioner: **4**



Julen hör köttbullarna till, så även för den som väljer att äta grönt! I min vegetabiliska boll saknas inte den juliga smaken och med frön, linser och portabello kommer textur, smak och umami.

- 1) Fiberhusk binder & ersätter ägg.
- 2) Rårismjöl finns både på de vanligaste kedjorna, hälsokosten & webbshop.



## INGREDIENSER

### JULBOLLAR V+GF

- 1 gul lök
- 1 tetra zetas linser
- 250 gram portabellosvampar
- 3 krm malen kryddpeppar
- 1 msk lantbuljongpulver ( renée voltaire)
- 1 msk tamari (soja)
- 1 dl solrosfrön
- 1 msk dijonsenap
- 2 tsk fiberhusk

1 dl rårismjöl  
1 tsk råsocker  
3 dl kokt röd/ svart quinoa

## GÖR SÅ HÄR

1

Hacka eller skär i en matberedare grovt portabello & lök. Hetta upp kokosolja med neutral smak alternativt raps/olivolja i en stekpanna på medium värme. Häll i svamp & den hackade löken, rör om hela tiden. Peppra några varv med kvarn.

2

Häll på soja & rör runt så det ångar av. Tillsätt lantbuljong, socker & kryddpeppar, mortla eller mal i en kryddkvarn. Rosta solrosfrön i en torr stekpanna.

Skölj linser & låt rinna av, tillsätt linserna till svamp/ lök fräset. Blanda & låt allt svalna något.

3

Häll över allt i en matberedare & tillsätt rårismjöl, fiberhusk & solrosfrön pulsa maskinen max 2 ? 3 varv. Stäng av & skrapa ner från kanterna. Eventuellt pulsa ett varv till. OBS det ska vara grova bitar i färsen. Det får inte bli en slät färs.

Flytta över färsen i en bunke, arbeta in kokt kall quinoa & smaka av med salt. Ställ färsen kallt i någon timme.

4

Sätt ugnen på 200 ? 175 °C

Pensla ett bakplåtspapper med olja på en ugnsplåt. Rulla bollar av färsen & ställ på plåten efter hand som det blir klara. Sätt in bollarna i ugnen. Gräddas i 25 - 30 minuter. Skaka på plåten några gånger så de steker runt om. Alternativ stek i olja i en stekpanna på spisen i några minuter & låt gå i ugnen ca 10 minuter.

Bollarna ska gärna stå till sig lite innan serverering. Bollarna är perfekta att göra någon dag innan & blir bara godare av att stå till sig över natten. De är dessutom grymma med en klassisk rödbetssallad & kött"Fri"bullemacka!