



Quorns vegetariska julbullar

Kock: **Vin & Matguiden** Tid: **60 min** Portioner: **4**

Quorns vegetariska julbullar på quornfärs (lakto-ovo-vegetariska). Bra alternativ eller komplement på julbordet.

Quorn-produkter liknar kött till utseende och konsistens vilket gör att de går att använda i många klassiska rätter som vanligen tillagas med kött, fågel eller fisk. De är baserade på mykoprotein, ett näringsriktigt, köttfritt och högkvalitativt protein som är naturligt. Det innehåller ingen soja och är inte genmodifierat på något sätt. Det är naturligt fettsnålt och rikt på fibrer. Fermentorer används för att odla och skörda proteinet, liknande produktionsprocessen för öl och yoghurt. Proteinhalten i exempelvis Quorn Filéer är jämförbar med den i ägg och fetthalten är ungefär densamma som i en kycklingfilé utan skinn. Produkterna har ett fiberinnehåll som kan jämföras med baljväxter som ärtor och bönor.

Källa, recept och bild: Quorn



INGREDIENSER



300 g quorn färs
2 msk olja
1 lök, finhackad

1 tärning grönsaksbuljong
150 g brödsmlor, fullkornsbröd
1-2 krm vitpeppar
1-2 krm kryddpeppar
1 medelstor kokad potatis, mosad
1 dl mellangrädde
3 ägg, sammanvispade
salt

GÖR SÅ HÄR

- 1** Värm 1 msk olja i panna. Stek lök i 2-3 minuter. Tillsätt färs och stek 2-3 minuter. Smula ned buljongtärningen och låt svalna.
- 2** Blanda alla ingredienser i en skål. Rulla ca 24 bullar och låt svalna i 20-30 minuter.
- 3** Värm resten av oljan i en panna och bryn bullarna på låg värme i 8-10 minuter.