



contact@samsøeretreat.dk

Ørnslund 2, 8305 Samsø

Telefon: +45 30314680

samsøeretreat.dk

Grøntsagsdeller med linsemel fra Samsø

Ca 16 stk.

Ingredienser:

1 dl. linsemel

1 dl. havregryn

1/2 dl. sesamfrø

2 dl. vand

3 dl. hakket grøntsager (f.eks. løg, porre, gulerødder, champignon, rødbede, blomkål)

2 stk. hakket hvidløg

1/2 tsk. salt

Peber, paprika, spidskommen & chili som du syntes

Opskrift:

Rør linsemel, havregryn og sesamfrø sammen

Tilsæt vand

Rør dejen til den er jævn og uden klumper

Tilsæt grøntsager, hvidløg, salt og dine krydderier

Dejen er nu som en tyk grød

Steg dellerne på panden med olie til de er sprøde og gyldne