



Linsefars

Antal personer: 4 | Tilberedningstid: ca. 30 min. + trækketid

Det skal du bruge:

- 200 g røde linser
- 1 løg
- 1 fed hvidløg
- ½ dl havregryn
- 3 spsk. soja eller tamari
- 125 g svampe (fx champignon eller portobello)
- 50 g nødder (fx hasselnødder eller valnødder)
- 1 rød chili

Det skal du selv have:

- Salt
- Peber
- Olivenolie
- Evt. kokosolie

Dagen før:

Kom linserne i en skål, dæk dem med koldt vand, og lad dem trække minimum 10 timer - gerne natten over.

- 1 Pil løg og hvidløg, og hak begge dele fint. Varm en pande op, tilsæt lidt olie, og sautéér løg og hvidløg, til de er klare i farven, 2-3 min.
- 2 Hæld vandet fra de røde linser.
- 3 Blend halvdelen af linserne med sauteret løg og hvidløg, havregryn og soja, fx med en stavblender. Farsen skal være fast og formbar, men ikke for tør.
- 4 Skær svampene i fine tern, og hak nødderne. Rist svampe og nødder gyldne i olie på en tør pande, 4-5 min. Krydr med salt og peber undervejs.
- 5 Hak chilien helt fint, og bland den i farsen sammen med svampe, nødder og resten af linserne. Smag farsen til med salt og peber.
- 6 Form linsefarsen til flade bøffer eller deller. Farsen er lidt fugtig, så det er nemmest at forme den i hænderne. Varm en sjat olie (fx kokosolie) op på en pande, og steg bøffer/deller 2-3 min. på hver side, til de er sprøde og gennemstegte.

Servering

Farsen fungerer godt til burgere og hotdogs eller som sprøde deller med grøntsager til.