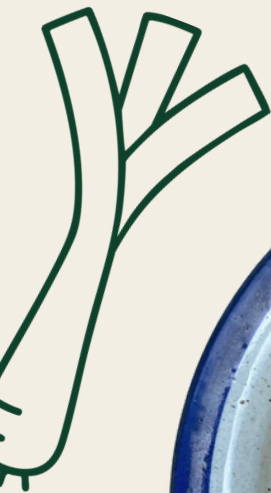


# SPIS DANMARK GRØNNERE



## SPIS SPRØDE GRØNTSAGSDELLER

Grøntsagsdellerne er inspireret af de japanske grøntsagspandekager okonomiyaki. I denne version er de lavet i mindre størrelser, så de kan bruges som et alternativ til kødboller i en ristaffel eller boller i karry. De smager også skønt som en ret i sig selv.

**DK**  
SMAG  
DIG  
FREM



# SPIS SPRØDE GRØNTSAGS- DELLER



Ca. 40 små deller ⌚ 60 minutter

## DU SKAL BRUGE

300 g ærtemel

4 dl grøntsagsbouillon

1 tsk salt

2 fed hvidløg, finthakket

3 æg

250 fintsnittede eller revet grøntsager (f.eks. spidskål, gulerødder og løg)

Friskkværnet peber

Olie til stegning

## SÅDAN GØR DU

Rør ærtemel og grøntsagsbouillon sammen i en skål, så det bliver en tyk dej. Lad den stå og trække i 10 minutter.

Kom æg, salt, hvidløg og grøntsager i dejen, og rør det godt sammen.

Kom lidt olie på en varm pande, og kom små klatter dej som små frikadeller på panden. Steg dellerne i 2-3 min. på hver side.

### Børnetip

Selv børn ned til 5-6 år kan typisk hjælpe med at rive grøntsager på et rivejern med hjælp fra en voksen. Fra de er 9 år kan de hjælpe med at stege på en pande med vejledning fra en voksen.

STØTTET AF:  
novo nordisk  
fonden  
bestilling person og smag

NORDEA  
FONDEN  
Vi støtter gode liv



ET SAMARBEJDE MELLEM:

MADKULTUREN  
bevare mad til alle

Svendborg  
Kommune

SMAG  
DIG  
FREM