

Linsefars

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

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

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.