

Av: Malin Båtmästar



- ▮ 4 port
- ▮ Grönsaker, Huvudrätt, Budget, GI, Glutenfritt, Vegetariska, Vardag, Steka

MALINS KIKÄRTSBULLAR

Mina hemlagade kikärtsbullar som är heeelt glutenfria. När de steks får de en sådan frasig och fin yta.

Ingredienser ▮

2 burkar kikärter
2 st ägg
1 st lök, gul (*liten lök*)
2 klyftor vitlök
1/2 dl olivolja
1 msk sesamfrön
1 dl rismjöl
2 tsk psylliumfröskal
3 tsk grönsaksbuljongpulver
1 dl persilja
1 tsk spiskummin
1 tsk koriander (*mald*)
1 krm cayennepeppar

Gör så här ▮

1. Skölj kikärterna. Blanda alla ingredienserna i en mixer eller matberedare. Mixa till en jämn smet. Låt gärna smeten svälla en liten stund och bli fastare.
2. Alternativ 1: Lägg ugnen på 200°. Klicka ut små bollar av smeten på en bakplåt med hjälp av två teskedar. Stek kikärtsbullarna i ugnen 5-10 minuter, bara så mycket att bollarna stelnat. Ta ut dem ur ugnen och stek dem frasiga i rikligt med olja.
3. Alternativ 2: Gör smeten och låt den svälla i kylan över natten. Då blir smeten mycket fastare och du kan forma bollar direkt av den. Skippa momentet med ugnen och stek dem direkt i stekpannan med rikligt med olja.
4. Servera med sallad. Passar väldigt bra med en kryddig tomatsås också.