

Pittige lupineballetjes

POWERPEUL



Deze kruidige balletjes zijn lekker bij andijviestamppot of bij een zomerse salade. Ook heerlijk als broodbeleg, dan is bakken niet nodig.

Let op: zet het mengsel voor het bakken 45 minuten in de koelkast om op te stijven.

Voorbereiding	Bereiding	Totaaltijd	Aantal
20 min	15 min	35 min	12 balletjes

Ingrediënten

- 200 gram gekookte lupine, ongepeld
- 50 g havermout
- 1 wortel, geraspt
- 1 ui, gesnipperd
- 2 stelen selderij, klein gesneden
- 2 eetlepels pindakaas
- 2 theelepels shoarmakruiden
- 1 theelepel mosterd
- Peper en zout
- Paneermeel
- Sesamzaadjes
- Olijfolie om in te bakken

Bereiding

Fruit de ui en selderij ongeveer 10 minuten in de olie.

Rasp de wortel op een grove rasp.

Doe lupinebonen, uienmengsel, pindakaas en havermout in de keukenmachine en maal dit tot een grove massa.

Voeg nog even de wortel toe en maal die kort mee.

Doe het mengsel in een kom en maak het op smaak met mosterd, shoarmakruiden, peper en zout.

Zet het mengsel 45 minuten in de koelkast om op te stijven.

Vorm balletjes van 4 cm doorsnee en rol deze door een mengsel van paneermeel en sesamzaad. Bak de balletjes op laag vuur in 15 minuten goudbruin.

Tips

Ook lekker met zonnebloempitten en sambal erdoor.

Makkelijker bakken door er platte burgers van te vormen, paneren is dan niet nodig.