



Veganske rødbededeller med sorte bønner og valnødder

Brug sæsonens rødbeder på en lidt anden måde og lav deller af dem. Brug som en klassisk frikadelle, eller servér i en wrap med valgfrie grøntsager og pickles.

★ ★ ★ ★ ★ (0)

[Bedøm opskrift](#)



30 min



Aug – Apr



Dagligt grønt



Vegetar



Lav på laktose

Ingredienser

4 pers.

Rødbededeller

500 g **rødbeder**

1 **porre**

1 dåse sorte bønner

60 g valnødder

1.5 dl rasp

1 tsk hvidløgspulver

1 tsk dijonsennep

1.5 spsk sojasauce

1 dl havregryn

1 spsk kartoffelmel

salt og peber

2 spsk olivenolie til stegning

Tahindressing

½ dl lys tahin

3 spsk friskpresset citronsaft

½ dl vand

1 fed hvidløg

salt og peber

Opskriftudvikling, styling og foto: Camilla Skov

Tilberedning

- 1 Skræl rødbederne og riv dem groft.
- 2 Pres så meget saft ud af rødbederne, som du kan. Saften smides ud. Læg i en stor skål.
- 3 Rens porren ved at skære den over på langs ned til et par cm fra roden og skylle den godt mellem lagene.
- 4 Skær porren i strimler på langs og skær i tynde skiver. Tilsæt til rødbeden.
- 5 Mos bønnerne med en gaffel og tilsæt.
- 6 Hak valnødderne fint og tilsæt.
- 7 Bland sammen med de resterende ingredienser (start med 1 dl rasp), og smag til med salt og peber.
- 8 Lad farsen hvile i mindst 10 minutter. Hvis den efter 10 minutter er for våd, kan du tilsætte mere rasp.
- 9 Form farsen til deller og steg ved middel varme ca. 4 minutter på hver side.
- 10 Bland imens tahin, citronsaft og fintrevet hvidløg sammen i en skål. Tilsæt koldt vand til du opnår en cremet konsistens og smag så til med salt og peber. Tilsæt mere citronsaft efter smag.



Tip

Du kan undgå røde rødbedefingre ved at gnide hænderne ind i lidt olie, inden du går i gang.

