



Squashdeller

10 stk

Ingredienser

- 800 g squash
- ½ - 1 spsk salt
- 1 medium æg
- 3 spsk fuldkornshvedemel
- 2 tsk paprika
- 2 mellem fed hvidløg
- 1 spsk bagepulver
- 3 spsk olivenolie, ekstra jomfru

Tip!

Har du en pande der kan gå direkte i ovnen; Så snart du har vendt squashdellerne, kan du med fordel sætte panden i en varm ovn og stege videre. Ca. 10 minutter.

Fremgangsmåde

- Riv squash på den grove side af rivejernet. Put i en skål
- Tilføj 1 spsk flagesalt og rør godt rundt. Det skal stå i ca. 20. minutter
- Pres nu overskudsvæden fra de revet squash - det gør lettest, ved at vende skålen med squash 'på hovedet' i et rent viskestykke. Saml endestykkerne - og pres nu alt væden fra. Der forsvinder rask væk 350 g væske.
- Tilføj æg, hvedemel, paprika, hvidløg, friskkværnet peber og bagepulver og bland til en 'squashfars'.
- Tilføj olivenolie til en varm pande - og form 10 squashdeller, som du sætter på panden.
- Squashdellerne steges ca. 3 - 4 minutter på hver side.

Næringsberegning: 70 kcal per squashdelle

Med lidt forsigtighed kan en foodprocessor anvendes i stedet for rivejernet. Her er det bare vigtigt, at sørge for, at det ikke kører for længe - da squashen da bliver for fintrevet og dermed for vandet til at squas-massen kan hænge ordentlig sammen.