

Hirsekroetter

Farse:

5 stk løk, hakkes opp og stekes
1L hirse (NB: Må skylles!)
1,5 L vann
1,5 ss buljong
2 tsp salt
1 ts sitron juice
1 ss persille
2 ts estragon
2 ss "No Egg"
1/2 tofu (ca 250g)
1 1/2 dl soyamelk

Kok de øverste 4 ingrediensene i ca. 30 minutter. Bland tofu og soyamelken i foodprosessor til helt fin konsistens. Kok hirsene og bland i soyamelk blandingen, under omrøring. Tilsett resten av ingrediensene i gryten. Bruk en kakesprøyte til å lag små kroetter av den kokende blanding. (OBS! Det er varmt. Bruk hansker). Eller du kan lage småkaker med is skje og ha dem på en smurt langpanne.

La det kjøle seg ned i kjøleskapet i 10 minutter.

Rasp:

2 dl soyamelk
1 ss "No Egg" (eggerstatning)
Visp "no egg" sammen med soyamelken. Hell det over i en egen bolle.
Dypp hirse stengene i blanding 2, rull dem i brødsmulene.
3 dl brød smuler i en bolle
Bakes i ovnen ved 200°C i 10- 15 min.

MERK:

"No Egg" er en eggerstatning som fås kjøpt i de fleste helsekostbutikker.