



Boller med spinat og pestofyld

10-12 stk.

15 g. skallin/husk
½ liter vand
1½ tsk. salt
1 tsk. bagepulver
100 g brunhirsemel
100 g risflager
125 g rismel
50 g quinoamel

Fyld:

100 g frossen spinat
1½ spsk. pesto
6 soltørrede tomater i olie
½ tsk. oregano
1/4 frisk chili
salt og peber

Bland lunken vand og skallin/husk og lad det stå ca. 10 minutter til det bliver en grødagtig masse. Tilsæt de øvrige ingredienser og rør det godt sammen. Det er lettest at bruge fingrene til sidst.

Fyld:

Tø spinaten op og vrid den helt fri for væde. Skær tomaterne og chilien i små tern og bland alle ingredienser til fyldet sammen. Smag til med salt og peber.

Del dejen i 10-12 stykker. Fugt fingrene med vand og tryk en klump dej fladt ud i den ene hånd. Kom omkring 1½ tsk. fyld midt på dejen og luk dejen hen over fyldet med den frie hånd. Sørg for at lukke helt sammen om fyldet, så det bliver inde i bollen. Form bollerne pænt, pensl med olivenolie og drys med oregano.

Bages ved 200 grader i 30 minutter. Ovnen skal være helt varm og bagetiden skal overholdes.

Du kan også vælge at bage bollerne uden fyld. Bagetiden er den samme. Man kan tilsætte smuldret tofu til fyldet for at få en mere proteinrig version.

Opskrift fra www.trine.vesteraa.dk