

Lottes græskarkærne-postej

Tilberedningstid ca. 20 minutter + bage tid

Ingredienser

500g revet persillerod

200g revet selleri

100g risemel

200g groft kværnet græskarkerner

4 æg

1 ½ dl. Olivenolie

1 håndfuld friskhakket persille

3 tsk. Herbs de Provence (krydderiblanding)

2 tsk. karry

1 tsk. gurkemeje

4 tsk. pulver bouillon (Herbamare eller anden god grøntsags bouillon)



Sådan gør du:

Det hele blandes godt sammen. En bageform med bagepapir på 1 liter passer til mængden.

Massen trykkes godt ned i formen og pensles med olie. Bages ved 180 grader 1 time, måske op til 15 min. mere. Når toppen er godt brun er den færdig. Den er nemmest at skære i fine skiver når den er kold.

Opbevares køligt og tørt.

Om retten

Denne grønne ret er både nærende med hensyn til protein (græskarkerner og æg) og mættende. Den er rig på grøntsags fibre og man kan tillade sig at tage godt for sig af de grønne skiver.

Velegnet til aftensmaden i stedet for kød, som pålæg på et stykke godt brød, prøv den med en god økologisk mayonnaise, karse og tomat. Kan også spise som løst tilbehør på en frokost tallerken.

Velbekomme!