

KORN-KARBONADER (ca. 28 stk.)

In ingredienser:

- 2,5 liter vann med ½ ts salt
- 300 g helkorn emmer, kokes i det lettsaltede vannet (= 700 g ferdigkokt)
- 2 løk, finkuttet
- 200 g valnøtter, males
- 200 g gulost, raspes
- 2 fedd hvitløk, presses i hvitløkspresse
- 1,5 ts mineralsalt
- 1-2 ts basilikum
- 4 egg
- 1 dl finmalt mel av dala landhvetet, spelt eller emmer.



Framgangsmåte:

Kok opp vannet, og ha helkornet oppi vannet, sammen med litt salt (1/2 ts).

La kornet koke til det er mykt, dvs. cirka 1 time om du ikke har bløtlagt kornet på forhånd. Om du bløtlegger kornet over natten, dvs. ca. 8-10 timer, vil koketiden forkortes til 35-40 minutter.

Sil av kokevannet, og avkjøl kornet noe.

I mens maler du valnøttene i foodprosessen og rasper osten.

Kutt løken (evt. i foodprosessen), og ha løken sammen med nøttene og osten i en bolle.

Så maler du helkornet i foodprosessen til det får en litt grøtaktig konsistens.

Visp eggene litt sammen med en gaffel, før du blander krydder, egg og de øvrige ingrediensene godt sammen. Smak til med salt og krydder.

Formes til små kaker, som du steker på pannen med middels varme.

Tips! Fukt hendene med litt vann innimellom, når du former kakene.

Stek gjerne litt løk til, og server på brød med det du måtte ønske av salat, tomat, suragurk, litt majones eller remulade.