

Bönkroetter (vita bönor)

4 port

2 pkt små vita bönor (3 dl torra)

3 msk majsstärkelse

1 gul lök

10 soltorkade tomaterna

1 msk persilja (fryst går bra)

2 tsk torkad oregano

1 vitlöksklyfta

1 tsk salt

- Skölj bönorna
- Lägg ner i en bunke och mosa med baksidan av en sked eller gaffel. Kan göras i matberedare också.
- Hacka gul lök och de soltorkade tomaterna fint. Rör ner i bönorna tillsammans med maizena, persilja, oregano, riven vitlök och salt.
- Låt stå i 10 minuter. Forma smeten till små tillplattade bollar och stek dem gyllenbruna i rapsolja.