

Svarta bönbollar 4 port

1 gul lök, finhackad
1½ dl valnötter
2 brk svarta bönor á 400 g, 6/36 dl kokta
½ dl havregryn
2 msk majsstärkelse
1 msk sojasås
2 tsk senap
Salt, svartpeppar

Fräs löken i lite olja tills den mjuknar. Mixa valnötter fint. Häll av spadet från börnorna och skölj dem. Häll ner i matberedare tillsammans med havregryn, majsstärkelse, sojasås, senap, salt och peppar. Mixa till en hyfsat slät massa. Skrapa ner i en skål och blanda ner lök och valnötter. Rulla till bollar och stek gyllenbruna i lite rapsolja.

Löksås 4 port

3 gula lökar, skivade
5 dl växtbaserad grädde, soja eller havre
1 msk majsstärkelse + 1 msk vatten
1 msk flytande grönsaksfond
2 tsk mörk sojasås
Salt, vitpeppar
Riven muskotnöt

Skiva de gula lökarna och stek dem gyllenbruna i lite olja. De ska få ordentligt med färg, mjukna och bli lätt transparenta. Det kan ta upp till 15 minuter. Häll på grädde, majsstärkelse utrört i vattnet, grönsaksfond och sojasås. Krydda med salt, vitpeppar och riven muskotnöt. Låt puttra på i några minuter tills såsen har tjocknat.

Till servering: kokt potatis, lingonsylt