



Postej med linser

10 personer

Ingredienser

- 100 g linser, tørrede
- 1/2 løg
- 2 stk hvidløg
- 100 g champignon
- 1 spsk rapsolie eller anden neutral olie
- 50 g hasselnødder
- 1 lille citron
- 0,5 spsk tørret rosmarin
- 2 tsk soya
- 1 knivspids sort peber

Fremgangsmåde

1. Linserne koges efter anvisning på pakken eller købes i tilberedt form
2. Løg, hvidløg og Champignon svitses
3. Alle ingredienser blendes sammen
4. Smag til med krydderier

Smørrepålægget er nu klar til anvendelse på et stykke rugbrød

Tip!

Kan serveres som tapas på små rugbrødstrekanter

Næringsindhold	Pr. 100 g	Pr. person (44 g)
Energi	215 kcal / 903KJ	94,1 kcal / 395,2KJ
Protein	9,5g	4,g
Kulhydrat	20,5 g	9g
Fedt	9,5 g	4 g