



## Roemenië

### **Chiftelute de legume**

#### *Vegetarische gehaktballetjes*

½ kop gekookte linzen  
½ kop gekookte witte bonen (evt. in tomatensaus)  
½ kop gekookte kikkererwten  
1 kop havermout  
½ kop gemalen noten (walnoten, hazelnoten, etc.)  
1 ui  
½ tl. gemalen karwij  
½ tl. gemalen korianderzaadjes  
½ tl. salie  
een snuf (gedroogde) tijm  
1 tl. zout

Laat de bonen, de linzen en de kikkererwten uitlekken. Dan meet je ze af: zonder het vocht. Prak ze met een vork door elkaar. Niet met een keukenmachine: dan hebben je balletjes straks geen mooie structuur.

Meng de kruiden en maal ze fijn. Meng ze met de noten en de havermout door de peulvruchten.

Verwarm een eetlepel olie en een half kopje water in een pan. Laat daarin de gehakte ui glazig worden, dan meng je het met de rest van de ingrediënten.

Kneed alles met de hand goed door. De havermout gaat vocht opzuigen. Zorg dus dat het niet te droog wordt, anders doe je er nog een klein beetje water bij. Laat het na het kneden een kwartier staan zodat de havermout kan zwellen.

Vorm er platte balletjes van. Leg ze op een bakplaat en dek die af met aluminiumfolie. Dat moet ervoor zorgen dat ze niet te veel uitdrogen tijdens het bakken.

Zet ze een half uur in een op 180-200°C. voorverwarmde oven. Draai ze na die tijd om met een spatel en dek ze opnieuw af met het folie. Laat ze nog een kwartier bakken.

Bewaar ze afgedekt met folie. Ze zijn zowel warm als koud heerlijk en een prima vervanging voor de echte ballen.