



Grøntsagsfrikadeller

Frikadeller med masser af grøntsager gør dem endnu sundere og mere smagfulde.



Bedøm opskrift



45 min



Jun – Feb



Dagligt grønt

Ingredienser

12 stk.

250 g hakket kalv og flæsk

3 stor **gulerødder, skrællede og revne**

2 dl **finthakket kål, f.eks. hvidkål eller spidskål**

salt

2 æg

1 dl vand eller mælk

1 dl mel

Olie eller flydende margarine til stegning

Opskrift og foto er venligst udlånt fra bogen "Sunde madpakker"

Tilberedning

- 1 Kom kød, gulerødder, kål, salt og æg i en skål, og rør det sammen.
- 2 Tilsæt mel og mælk lidt ad gangen, til du har en sammenhængende fars.
- 3 Form farsen til frikadeller.
- 4 Steg dem på panden i lidt fedtstof. De skal have 4-5 minutter på hver side.



Tip

Brug frikadellerne som pålæg til rugbrød, som en ekstra snack, eller lav minifrikadeller.

Som aftensmad kan frikadellerne serveres sammen med en pastasalat med sæsonens grønt.

