



Krydre frikadeller

250 g hakket oksekød
1 stk. peberfrugt
1 stk. rød løg
1 bundt bred bladet persille
1 æg
100 g. mel
100 g. rasp
Ca. en ½ liter væske vand eller mælk
Salt og peber
Olivenolie eller rapsolie til stegning

Løget skrælles, peberfrugten befries for kerner, og persillen skylles og befries for de største stilke.

Grønsagerne kommes i en blender, der køres til det er findelt.

Kødet kommes i en skål, de øvrige ingredienser tilsættes, husk hold lidt af væsken tilbage, og tilsæt det så hvis farsen kan tage mere, farsen stilles koldt i ca. ½ time

Olien kommes på panden, varmes langsomt op, og frikadellerne steges. Til frikadellerne kan der serveres fuldkornspasta, salat og broccomole.

Velbekomme
Helle Juul

Den klassiske frikadelle er her med en lidt anden smag, men den er alligevel rigtig god til madpakken.

