

SPIS DANMARK GRØNNERE



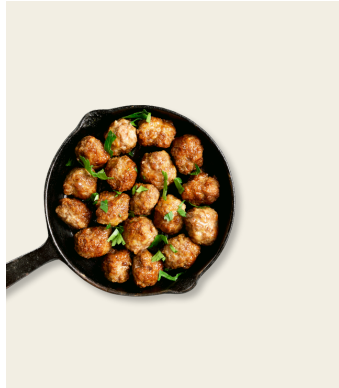
SPIS KØDBOLLER MED GRØNT BOOST

Et godt, gammelt trick, der får pengene til at række længere, er at strække hakket kød. Det betyder, at man blander grøntsager eller bælgfrugter i fars. Som tommelfingerregel, kan man komme $\frac{1}{3}$ grøntsager og bælgfrugter i en fars, uden at det falder fra hinanden. Når man strækker kødet, får man endda dejlige saftige kødboller. Win-win!

DK SMAG
DIG
FREM



SPIS KØDBOLLER MED GRØNT BOOST



Ca. 20 små deller ⌚ 90 minutter

DU SKAL BRUGE

- 100 g røde splitlinsler
- 150 g fintrevet pastinak, persillerod eller knoldselleri
- 500 g hakket kylling- eller svinekød
- 20 g salt
- 5 g peber
- 250 g finhakket løg
- 5 g finhakket hvidløg
- 5 g hakket timian
- 3 g stødt muskatnødder
- 3 æg
- 300 g hvedemel
- 150 g sødmælk
- Evt. smør og olie til stegning

SÅDAN GØR DU

Skyl linserne og kog dem derefter i rigeligt vand, med 1 tsk salt, indtil de er helt møre. Det tager ca. 30 minutter. Hæld vandet fra ved at hælde linserne i en si og lad dem køle af.

Kom det hakkede kød i en røremaskine med salt og peber og lad det køre ved mellem hastighed i fem minutter. På den måde rører du kødet "sejt", og det gør, at du kan binde linserne og grøntsagerne ind i farsen.

Kom linsler og de revne grøntsager ned til kødet sammen med løg, hvidløg, timian, muskat, æg, mel og mælk. Rør farsen et par minutter.

Stil dejen på køl i en halv time.

Form og steg kødbollerne på en pande ved middel varme i ½ smør og ½ smagsneutral olie i 4-5 minutter på hver side. Start altid med at stege én testdelle, smag om den mangler salt eller krydderier og tilpas farsen.

Børnetip

Selv små børn kan være med til at skylle og skrælle grøntsager med hjælp fra en voksen. Ældre børn kan være med til at snitte og hakke.

STØTTET AF:
novo nordisk
fonden
bestilling: novofonden@novofonden.dk

NORDEA
FONDEN
Vi støtter gode liv



ET SAMARBEJDE MELLEM:



MADKULTUREN
bevare mad til alle



Svendborg
Kommune

SMAG
DIG
FREM