

Opskrift og billede:  
Rådet for sund mad

# Frikadeller

**SPIS  
SUNDERE  
DK**  
Rådet for  
sund mad

## Du skal bruge (til 4 personer)

1 dåse (240 g) kikærter eller 120 g tørrede ingridærter eller kikærter

400 g hakket grise- eller kyllingekød

100 gram kål - gerne kålrester som kålstokke

1 løg, revet eller finthakket

40 gram havregryn

1 dl mælk

2 æg

1 tsk salt

Peber

25 g smør eller olie til at stege i

Ingridærter dyrkes i Danmark og kan bruges som et alternativ til kikærter. De har en let sødme og nøddeagtig smag.



## Sådan gør du

Hvis du bruger tørrede ingridærter eller kikærter, skal de lægges i blød i rigeligt vand i 10-12 timer, drænes og derefter koges møre i rigeligt vand i ca. 45 minutter.\*

Hak kål, løg og drænede og kogte ingrid- eller kikærter. Gerne i en foodprocessor, men kan også gøre i hånden.

Rør hakkekødet godt sammen med salt og peber - gerne med en håndmixer eller i en røremaskine, men kan også gøres i hånden.

Tilsæt kål, løg, ingrid- eller kikærter og havregryn og rør det sammen med kødet.

Rør æggene i og tilsæt mælken lidt efter lidt.

Steg en lille smagsprøve og vurder om der skal mere salt og peber i.

Form farsen til frikadeller med en spiseske og steg dem 5-6 minutter på hver side.

Nyd frikadellerne sammen med kartofler og en kålsalat eller spis dem som pålæg til frokost.

**\* Følg altid tilberedningsvejledningen på emballagen.**

