

FARS

TIL: 1 STORT FARSBRØD/ 20 FRIKADELLER/ 40 KØDBOLLER
TID: 30 MIN. + TILBEREDNING



SÆSON
HELE ÅRET

DET SKAL DU BRUGE

- 1 løg
- 75 g havregryn
- 2 dl mælk eller bouillon
- 1 kg. hakket kød (svinekød, kalv og flæsk, oksekød, kylling, fisk)
- 15 g. salt
- 2 store æg
- Peber
- 2 spsk. hvedemel
- Olie, smør eller en blanding til stegning



SÅDAN GØR DU

1. Pil løget og hak det fint. Riv det evt. på et rivejern eller i en foodprocessor.
2. Kom alle ingredienserne, undtagen væsken, i en stor skål og bland det grundigt.
3. Tilsæt væsken lidt efter lidt.
4. Du har nu fire muligheder:

Kogte kødboller

1. Form farsen til små kødboller.
2. Kødbollerne koges i let-saltet vand til de kommer op til overfladen. Vandet skal kun simre eller småkoge, ellers kan kødbollerne gå fra hinanden når de koges.

Bagte kødboller

1. Form farsen til kødboller og sæt dem på en bageplade med bagepapir.
2. Bag kødbollerne i ovnen ved 200 grader varmluft i ca. 20 min. til de er gennemstegte.

Farsbrød

1. Form farsen til et brød og læg det i et ovnfast fad.
2. Farsbrødet bages i ovnen ved 180 grader i ca. 1 time.

Frikadeller

1. Form farsen til små frikadeller og steg dem på en pande med fedtstof.
2. Frikadellerne er færdige, når de er gyldne og gennemstegte.



TIPS OG TRICKS

- Du kan starte med at stege en lillebitte frikadelle/kødbolle som smagsprøve. Så kan du hurtigt smage om farsen mangler salt eller andet.
- Hvis du skal lave en stor portion, kan du holde de stegte kødboller lune ved 90 grader i ovnen i et ildfast fad.
- Havregryn kan erstattes af en tilsvarende mængde daggammelt brød, der hakkes groft og lægges i mælken inden det tilsættes til farsen.
- Du kan bruge mange forskellige tørre krydderier eller friske krydderurter i din fars, alt efter hvad kødbollerne/frikadellerne serveres til.
- Du kan også komme andre revne grøntsager, svampe eller skal af citron og appelsin i farsen.