

# GRØNTSAGSFRIKADELLER

25 stk.  
TID: 1 TIME



## DET SKAL DU BRUGE

400 g grøntsager  
(f.eks. kartoffel, broccoli,  
gulerod, svampe)  
2 æg  
1 løg  
100 g ost  
100 g havregryn  
Salt  
Peber

## SÅDAN GØR DU

1. Vask og skræl dine grøntsager og skær dem i mindre stykker.
2. Kog grøntsagerne til de er møre, ca. 20 min. Grøntsagerne er møre når de slipper kniven når man stikker i dem.
3. Hæld vandet fra grøntsagerne og stil gryden tilbage på kogepladen og damp dem tørre ved kraftig varme, uden låg.
4. Mos grøntsagerne med et kartoffelmosjern og kom dem i en skål.
5. Tilsæt æg, ost og de øvrige ingredienser og rør farsen godt sammen.
6. Form farsen til små frikadeller og steg dem på panden ca. 7 min. på hver side eller bag dem i ovnen i ca. 20 min.



## TIPS OG TRICKS

- Prøv at tilsætte forskellige slags krydderier til dine grøntsagsfrikadeller f.eks. spidskommen, karry, paprika eller friske krydderurter.