



Ingredienser

500 g hakket kød (max. 10% fedt)
500 g fint hakkede/ fint revne
grøntsager/ krydderurter
2 æg
1 dl havregryn
1 spsk. FiberHUSK®
Salt og peber

Evt. 2 spsk.olie til stegning

Krydrede Frikadeller

FylDET kan vælges efter smag, f.eks.:

"fransk": løg, hvidløg, gulerod, persillerod, selleri, persille og timian

"arabisk": løg, gulerod, bredbladet persille, frisk mynte og spidskommen

"græsk": løg, hvidløg, peberfrugt, blandede friske krydderurter og mager "feta"/salat-tern

asiatisk": løg, hvidløg, peberfrugt, chili, ingefær, pastinak, selleri, 1 tsk soyasauce, 1 tsk vineddike

Det valgte fyld hakkes eller rives fint og blandes med de øvrige ingredienser og farsen røres grundigt sammen. Smages til med salt og peber

Farsen stilles køligt i 20 min.

Farsen formes som frikadeller og steges i ovnen på bagepapir ved 180° C, på panden i olie eller på grillen.