

Spar på kødet



Frikadeller af plantekød og fars

10 personer

Ingredienser

- 165 g NFP økologisk hakket plantekød
- 500 g hakket kalv og flæsk
- 330 g roduerter; gulerod, pastinak og persillerod, finthakket
- 1 dl krydderurter; estragon, kruspersille og timian, finthakket
- 3 løg, finthakket
- 4 tsk. (40 gr) grøntsagsbouillonpulver
- 250 g hvedemel
- 7 æg
- 8,5 dl mælk
- ca. 1 tsk sort peber
- 5 tsk (20 g) flagesalt

Tilberedning

1. Klargør alle ingredienserne
2. Bland alle de tørre ingredienser i en rørekedel eller stor skål
3. Rør det godt sammen
4. Tilsæt æggene, et efter et - og lad dem blive "absorberet" i farsen
5. Tilsæt de finthakkede roduerter, de hakkede løg og de hakkede krydderurter
6. Hæld mælken i - lidt efter lidt (plantekødet absorberer væsken lidt efter lidt)
7. Rør farsen i 5-10 minutter, og lad farsen stå i 15 minutter
Smag evt. på farsen - derved sikrer du, at den har den rigtige balance
8. Steg dellerne, i 1/2 olie og 1/2 smør på en stor tykbundet pande på medium varme

Steg indtil Plantefrikadellerne er gyldenbrune, på begge sider, og indbydende at se på.

Server eventuelt med en krydderurtecreme - lavet på blendede stilke af de krydderurter, som vil være tilbage samt hvidløg, citronsaft og yoghurt.