



BØRN MED MÆLKEALLERGI

Giv dit barn en god hverdag

FRIKADELLER

INGREDIENSER:

400 g hakket kalv og flæsk
1 dl havregryn
1 æg
2 dl risdrik
1,5 tsk. salt
Hvidløgspeber
Hakket løg efter smag
1 revet gulerod / ½ squash



SÅDAN GØR DU:

Kom alle ingredienser, undtagen risdrik, i en stor skål. Det hele æltes rigtig godt sammen med hænderne.

Herefter tilsættes risdrik lidt efter lidt – nu kan der røres med grydeske.

Farsen skal helst trække 1 time i køleskab.

Frikadellerne formes med en spiseske og lægges på bageplade med bagepapir.

Bages i ovn ved 200 grader i ca. 30 min alt efter størrelse.

Frikadellerne kan også steges i margarine (mælkefri), evt. blandet med olivenolie, på stegepande.