

Risfrikadeller / Kyllingfrikadeller



Dette er en nem og lækker opskrift, som uden tvivl kan erstatte de sædvanlige kødfrikadeller for en kødspiser, uden at vedkommende vil tænke et sekund over, at de er lavet af lækre vegetabiliske råvarer (lige med undtagen af et enkelt æg...).

Ingredienser (2 personer)

- 3 dl kogt og afkølet ris eller 400 g hakket kylling
- 1 stort revet løg
- 2 fed hvidløg
- 1 stor revet gulerod
- 1 spsk. merian
- 3 spsk. havregryn
- 2 spsk. hvedemel
- salt og peber
- 1 håndfuld bredbladet persille, skyllet og hakket groft
- 1 æg

Alle ingredienserne (bortset fra ægget) blandes godt sammen i en skål med en ske.

Tilsæt dernæst ægget og rør det hele sammen med en håndmikser, indtil det bliver en sammen hængende fars.

Lad den evt. hvile et minut eller to, mens du smelter en stor klat smør/plantemargarine på panden.

Form farsen til frikadeller med en ske og steg dem på panden på ca. 2/3 varme.

De har bedst af at blive vendt noget gange, så de bliver godt gennemstegt.

Server dem på klassisk vis som frikadeller eller lad dem køle af og brug dem som pålæg eller i madpakken.