

Grundfars med bælgfrugter	Mængde 5 kg
2 kg hakket grisekød eller andet kød 50 g salt 800 g kogte ingridærter /anden bælg 500 g løg 1 l mælk 120 g hvedemel 300 g æg 10 g peber sort 10 g stødt allehånde 250 g smagsneutralolie, fx rapsolie 250 g smør	Procent af kødet 100 % 2,5 % 40 % 25 % 50 % 6 % 15% 0,5 % 0,5 % 12,5 % 12,5 %
<ol style="list-style-type: none"> 1. Rør kødet sejt med salt. 2. Hak løget fint eller riv på rivejern og tilsæt til farsen. 3. Hak kogte bælgfrugter meget fint eller kør gennem kødhakker og tilsæt til farsen. 4. Tilsæt mælk, mel, æg, peber, allehånde og rør det hele godt sammen. 5. Stil farsen på køl ca. 30 minutter. 6. Form farsen til den ønskede frikadelle eller kødbolle. Stegt eller pocheret alt efter anvendelse. 	
<p>Anvendelse</p> <ul style="list-style-type: none"> • Opskriften er en grundopskrift, der kan tilpasses med smagsgivere eller grønt, alt efter hvordan den skal anvendes, fx frikadeller, pocherede kødboller, stegte kødboller, grillet på spyd. • Rør jævnlgt og tilsæt mere væske, hvis nødvendigt. • Tilsæt oregano og sukker og smag til med salt og peber. 	

STØTTET AF:

novo nordisk
fonden

NORDEA
FONDEN

ET SAMARBEJDE MELLEML

 Ministeriet for Fødevarer,
Landbrug og Fiskeri
Styrelsen for Fødevarer,
Landbrug og Fiskeri

 MADKULTUREN

SMAG
DIG
FREM