



Billedet kan afvige noget fra opskriften.

## Svampe-nøddefrikadeller med grønkålssalat

### Det skal du bruge

1 stk løg  
2 fed hvidløg  
100 g champignoner  
200 g østershatte  
2 stk søde kartofler  
1 pose hasselnødder  
2 stk æg  
1 pk panko  
1 pose urte kryddermix  
1 pk tanelli ost  
1 spsk sojasauce  
1 spsk hvidvinseddike  
½ spsk honning  
1 pose saltede mandler  
100 g snittet grønkål

### Det skal du selv have

salt <sup>b</sup>  
olie <sup>b</sup>  
olivenolie <sup>b</sup>

<sup>b</sup> basisvare

1. Tænd ovnen og varm op til 225°C (Varmluft).
2. **Grønt:** Pil løg og hvidløg, hak dem groft. Rens champignon, riv østershatte i mindre stykker. Skræl søde kartofler, del dem i 4 på langs og skær i skiver. Kom dem på en bageplade med lidt olie og salt. Bag dem i ovnen i ca. 15 min.
3. **Svampe-nøddefrikadeller:** Kom lidt olie på en pande og steg løg, hvidløg, svampe og hasselnødder i 5 min. Kom det i en minihakker eller foodprocessor (stavblender kan også bruges) bland det med æg, panko, urtemix, tanelli ost, soja, lidt salt og peber. Varm en stegepande op med lidt olie. Form 8 frikadeller med en ske **TIP:** Dyp skeen i olie fra panden inden du former frikadellerne, så slipper de lettere. Steg dem ved middelhøj varme i 3-4 min. på hver side.
4. **Dressing:** Pisk hvidvinseddike med 2 spsk olivenolie, honning og lidt salt.
5. **Grønkålssalat:** Hak mandlerne groft og bland med grønkål i en skål, vend de bagte søde kartofler i. Hæld dressing over salaten.
6. **Serving:** Servér de lune svampe-nøddefrikadeller sammen med grønkålssalaten.