



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



40 - 45 MIN. TILBEREDNING

Nøddefrikadeller med grønkålssalat

Det skal du bruge

½ stk løg
½ stk hvidløg solo
125 g champignoner
75 g østershatte
40 g hasselnødder
60 g valnøddebrud
1 stk æg
½ tsk timian
½ tsk rosmarin
1 spsk sojasauce
4 spsk havregryn
100 g grønkålmix
50 g svesker
30 g mandler, ristede og saltede
300 g søde kartofler
½ spsk honning

Du skal selv have:

Olie, Olivenolie, Salt

Fremgangsmåde

- 1** Tænd ovnen og varm op til 200°C (Varmluft).
- 2** **Klargøring:** Pil løg og hvidløg og hak dem fint. Rens svampe og hak dem på en minihakker Hak hassel- og valnødder samt havregryn på minihakkeren. Skræl søde kartofler, del i 4 på langs og skær i skiver. Kom dem på en bageplade med lidt ole og salt og bag dem i ovnen i ca. 15 min.
- 3** **Nøddefrikadeller:** Kom lidt olie på en pande og steg løg og hvidløg til de er klare uden at tage farve. Tilsæt svampe og steg videre et par min. Tag panden af varmen og tilsæt nødder, timian, rosmarin, havregryn og soja. Bland det godt sammen og rør æg i. Form 8 frikadeller med en ske **TIP:** Dyp skeen i olie fra panden inden du former frikadellerne, så slipper de lettere. Steg dem i lidt olie ved god varme i 3 min. på hver side.
- 4** **Dressing:** Pisk hvidvinseddike med 2 spsk olivenolie, honning og lidt salt.
- 5** **Grønkålssalat:** Hak mandlerne groft og skær svesker i mindre stykker. Bland med grønkål i en skål og vend de bagte sød kartofler i. Hæld dressing over salaten.

Allergener

Æg, Gluten, Nødder, Soja

Vidste du at...

Vi altid skriver antal holdbarhedsdage inkl. leveringsdagen på hver opskrift. På den måde kan du planlægge, i hvilken rækkefølge retterne bør spises.

Du kan bruge anbefal-linket på dine sider, så både du og dine venner kan få en god deal.



Næringsværdier

Energi pr. portion:	3.518 kj / 841 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	54,5 g
heraf mættede fedtsyrer	5,8 g
Kulhydrat	64,6 g
heraf sukkerarter	26,9 g
Protein	22,9 g
Salt	2,8 g
Kostfibre	14,4 g