



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



35 - 45 MIN. TILBEREDNING

Nøddefrikadeller med grønkålssalat

Det skal du bruge

- 1/2 stk løg
- 1 fed hvidløg
- 125 g champignoner
- 100 g østershatte
- 2 poser hasselnødder
- 2 poser valnøddebrud
- 4 spsk havregryn
- 2 stk søde kartofler
- 1/2 tsk timian
- 1/2 tsk rosmarin
- 1 spsk sojasauce
- 1 bæger pasteuriseret æg
- 1 spsk hvidvinseddike
- 1/2 spsk honning
- 1 pose saltede mandler
- 1 pose svesker
- 100 g snittet grønkål

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 champignon, skær bunden af bøgehattene og hak begge 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, Havre, Hvede, Nødder, Soja, Svovldioxid, Valnødder

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:	3.818 kj / 913 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	61,4 g
heraf mættede fedtsyrer	6,9 g
Kulhydrat	65,1 g
heraf sukkerarter	26,4 g
Protein	25,0 g
Salt	3,0 g
Kostfibre	13,2 g