



2 PORTIONER



3 DAGES HOLDBARHED



25 - 35 MIN. TILBEREDNING

Myntefrikadeller med melonsalat

Det skal du bruge

100 g salatblanding
½ stk appelsin
½ stk melon
½ pakke mynte, frisk
½ stk skalotteløg
300 g hakket gris & kalv
2 stk surdejsboller
1 pose græskar- & solsikkekerner

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1** Tænd ovnen og varm op til 200°C (Varmluft). Du kan også lune brødet på en brødrister, så skal du ikke tænde ovnen.
- 2** **Melonsalat:** Skyl salaten og lad den dryppe af. Pres saften af appelsin og smag det til med lidt salt og peber. Fjern skallen fra melonen og skær melonkødet i tern. Bland dem med salat i en skål og vend appelsinsaften i.
- 3** **Myntefrikadeller:** Skyl, tør og hak mynte. Tag lidt fra og drys på salaten. Pil og hak løg fint. Rør kødet med ½ tsk salt og kom herefter 2 spsk vand, mynte og løg i og krydr med peber. Form farsen til kugler med en lille ske og tryk dem lidt flade. Varm olie op på en pande ved god varme. Brun frikadellerne ca. 1 min. på hver side. Skru ned til middel varme og steg dem ca. 3 min. på hver side.
- 4** Varm brødet i ovnen ca. 6 min. eller lun det på en brødrister. Rist kernerne på en tør pande og drys dem over salaten. Servér myntefrikadellerne med melonsalat og lunt brød.

Allergener

Gluten, Hvede

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:	3.097 kj / 740 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	30,4 g
heraf mættede fedtsyrer	7,5 g
Kulhydrat	72,0 g
heraf sukkerarter	23,6 g
Protein	44,7 g
Salt	3,1 g
Kostfibre	7,1 g