



Billedet kan afvige noget fra opskriften.

Frikadeller med rødbede/kålsalat og urtedressing

Quinoa

1/2 pose quinoa-mix

Frikadeller

1 stk løg
300 g hakket gris & kalv
1 stk æg
1 spsk mel* ^b
1/2 dl vand ^b

Rødbede/kålsalat

1/2 stk rødløg
1/3 pk kogte rødbeder
100 g coleslaw-blanding
1/2 pk estragon, frisk
1/2 pose æbleeddike
1/2 pose dijon sennep

Servering

1/2 pose urtedressing

Det skal du have

salt ^b
peber ^b
olie ^b

^b basisvare

- 1. Quinoa:** Kog quinoaen som anvist på posen.
- 2. Fars:** Pil løg og riv groft. Rør kødet med lidt salt og peber. Tilsæt løg, æg, mel og vand og rør det godt sammen.
- 3. Frikadeller:** Kom lidt olie på en pande og varm op til høj varme. Form farsen til 4 frikadeller pr. person med en spiseske. Brun frikadellerne ca. 2 min. på hver side. Skru ned til middel varme og steg ca. 4 min. mere på hver side til de er gennemstegte. Læg på et fad og hold dem lune.
- 4. Rødbede/kålsalat:** Pil rødløg og skær i skiver. Skær rødbeder i tern og vend begge med coleslaw-blandingen. Pluk estragon og hak det lidt. Rør æbleeddike og sennep sammen til en dressing. Vend det hele sammen og tilsæt quinoa. Smag til med salt og peber.
- 5. Servering:** Anret frikadellerne med rødbede/kålsalaten til og kom let urtedressing hen over.