



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



30 - 40 MIN. TILBEREDNING

Svampe-nøddefrikadeller med grønkålssalat

Det skal du bruge

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

Du skal selv have:

Olie, Olivenolie, Salt

Fremgangsmåde

- 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 abrikoser. Bland med grønkål i en skål og vend de bagte sød kartofler i. Hæld dressingen over salaten.
- 6 **Servering:** Servér de lune svampe-nøddefrikadeller sammen med grønkålssalaten.

Allergener

Æg, Gluten, Hasselnødder, Hvede, Laktose, Mælk, Nødder, Soja, Svovldioxid

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:	3.736 kj / 893 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	48,0 g
heraf mættede fedtsyrer	7,2 g
Kulhydrat	82,4 g
heraf sukkerarter	26,4 g
Protein	32,8 g
Salt	3,4 g
Kostfibre	13,0 g