

Kyllingefrikadeller med grønt

Ingredienser

- 500 g hakket kyllingekød
- 100 g gulerødder, fint revet
- 100 g squash, revet og presset fri for væske
- 1 løg, fint revet eller finthakket
- 50 g frisk spinat, finthakket
- 1 æg
- 80 g havregryn
- 1 dl minimælk
- 2 tsk fint salt
- 1 spsk. stødt sort peber
- 2 håndfulde frisk persille, finthakket
- Fintrevet skal fra 1 økologiske citron



Kyllingefrikadeller med grønt.

Fremgangsmåde

1. Forbered grøntsagerne

- Riv gulerødderne fint.
- Riv squashen groft, kom den i en si, drys let med salt og lad den trække ca. 10 minutter.
Knug derefter væsken grundigt fra i et rent viskestykke.
- Hak spinat og persille fint.
- Riv citronskal fint.

2. Rør farsen

- Rør kyllingekødet sejt med salt i en stor røreskål eller røremaskine (1–2 min).
- Tilsæt æg og peber.
- Rør grøntsager, persille og citronskal i.
- Tilsæt havregryn og derefter mælken lidt ad gangen, til farsen er fast men smidig.
- Hviletid:
Dæk farsen til og lad den hvile på køl i 45–60 minutter, så havregrynene opsuger væsken.

3. Formning

- Brug en spiseske til formning. Størrelsen skal ca. være 90-100 gram i rå vægt.

4. Tilberedning i ovn

- Forvarm ovnen til 180 °C varmluft.
- Pensl eller spray bageplader med rapsolie.
- Læg frikadellerne med lidt afstand.
- Bag i 20 minutter på 180 °C varmluft. Slut med 5 minutters over varme (275 °C)
- Kernetemperatur: min. 75 °C

Laksebulgur med limedressing

Limedressing

- 2 dl creme fraiche, 9%
- ½ spsk fintrevet limeskal
- (usprøjtet)
- 1 spsk flydende honning
- Groft salt

Laksebulgur

- 3 dl bulgur
- 6 dl hønsebouillon
- 600 g laksefilet uden skind og ben
- olie
- 1 tsk groft salt
- Friskkværnet peber
- 2 appelsiner i mindre stykker (ca. 250 g)
- 2 avocadoer i mindre stykker (ca. 250 g)
- 2 spsk hakket persille

Tilberedning

1. Tilbered bulguren i boullonen som anvist på emballagen.
2. Skær laksen i tern og steg dem på alle sider i olie – ca. 3 min.
3. Krydr med salt og peber.
4. Skræl appelsinerne og del dem i mindre stykker.
5. Skær avocadoerne i tern.
6. Bland bulgur, appelsin, avocado, persille og laks.
7. Vend limedressing i lige før servering.



Laksebulgur med limedressing.



Laksebulgur med limedressing.

Grøn spidskålssalat

Ingredienser

- 400 g spidskål, fintsnittet
- 100 g agurk, i tern
- 100 g grønne æbler, i tynde både, tern eller stave
- 20 g forårsløg, fintsnittede
- 20 g frisk purløg, finthakket



Grøn spidskålssalat.

Dressing

- 4 spsk rapsolie
- 2½ spsk æblecidereddike
- 2 spsk flydende honning
- 1 tsk groft salt (smag evt. til)
- Friskkværnet peber

Fremgangsmåde

1. Snit spidskålen meget fint
2. Kom kålen i en stor skål og massér den let med salt i 1–2 minutter, så den bliver mere mør.
3. Tilsæt agurk, æbler, forårsløg og purløg.
4. Pisk olie, eddike/citronsaft, honning, salt og peber sammen til dressingen.
5. Vend dressingen grundigt i salaten.
6. Smag til og justér evt. med ekstra syre eller sødme.
7. Lad salaten trække 15–30 minutter før servering.