

Frikadeller med Gulerod & Sprød Pastasalat med Mango

Tilberedelsestid: ca. 35 min.

Ingredienser:

	DET INDEHOLDER KASSEN
500 g	Hakket kalv og flæsk, 12%
400 g	Trottolo Pasta
1 stk	Lille løg
2 stk	Tomater
1 stk	Mango
4 stk	Gulerødder, øko (stk)
0,5 stk	Agurker
1 stk	Lime
1 bdt	Frisk mynte
1	
	DET SKAL DU SELV HAVE
1 stk.	Æg
1 dl	Havregryn
1 dl	Mælk
	Fedtstof til stegning
1 tsk	Honning
1	Salt & Peber
	evt. vand

Tilberedning:

Skræl og riv gulerødderne.

Rør en fars af hakkekød, æg, havregryn, mælk, halvdelen af gulerødderne, lidt revet løg samt salt og peber.

Det er vigtigt at farsen er lind, men hænger godt sammen. Tilsæt evt. mere havregryn eller mælk om nødvendigt.

Lad farsen hvile lidt - gerne ½ time hvis du har tid. Form derefter farsen til frikadeller og steg dem i en pande i fedtstof 4-5 minutter på hver side.

Kog pastaen i 10 minutter og skyl den i kold vand.

Skær agurken i halvmåneformede stykker. Mangoen skrælles og skæres i tern.

Tomaterne vaskes og skæres i tern.

Vend tomater, mango, agurk og resten af guleroden sammen med pastaen.

Vask og hak mynte fint.

Lav en dressing af saften fra lime, honning, lidt vand, salt og hakket mynte. Vend dressingen over pastasalat og bland godt sammen.

Servér frikadeller med pastasalat.

Velbekomme.