

# Frikadeller med Persillesauce, Kartoffler & Gulerodssalat

**Tilberedelsestid:** ca. 45 min.

## Ingredienser:

	DET INDEHOLDER KASSEN
500 g	Hakket kalv og flæsk, 12%
1000 g	Kartofler, øko
1 bdt	Persille
800 g	Gulerødder, øko (g)
1 stk	Lille løg
80 g	Rosiner
	DET SKAL DU SELV HAVE
1 stk.	Æg
1 dl	Havregryn
1 dl	Mælk til fars
	Fedtstof til stegning
40 g	Smør (g)
3 spsk	Mel til sovs
	Salt & Peber
4 spsk	Eddike (vineddike, balsamico el. lign)
6 spsk	Olivenolie til salat
1 tsk	Honning
6 dl	Mælk til sovs

## Tilberedning:

Lav en fars af det hakkede kød, æg, revet løg, havregryn, mælk samt salt og peber. Lad farsen hvile i køleskabet - gerne op til ½ time hvis du har tid.

Steg frikadellerne på panden i ca. 6 minutter på hver side.

Kartoflerne skrælles og koges i letsaltet vand i ca. 8 minutter. Hæld vandet fra når kartoflerne er møre, men gem lidt kartoffelvand til sovsen.

Lav persillesovsen ved at smelte smørret i en gryde, tilsæt mel og bag sovsen op med mælk og lidt vand fra kartoflerne. (NB du kan evt bage den op med fløde hvis du foretrækker det!)

Tilsæt persillen og giv den et opkog.

Skræl og riv gulerødderne på et rivejern.

Lav en dressing af olie, eddike, honning, salt og peber. Vend dressingens over gulerødderne og drys med rosiner.

Servér frikadeller med kartofler, gulerodssalat og persillesovs.

Velbekomme.