

# Frikadeller med Rød Grøntkålssalat

**Tilberedelsestid:** ca. 35 min. + ca. 20 min. ovntid

## Ingredienser:

	DET INDEHOLDER KASSEN
500 g	Hakket kalv og flæsk , 7%
500 g	Rød Grønkål
1 stk	Rødløg
2 stk	Nektariner
100 g	Mandler, øko
1 stk	Lille løg
8 stk	Gulerødder, øko (stk)

	DET SKAL DU SELV HAVE
1 stk.	Æg
	Salt & Peber
8 spsk	Olivenolie
4 spsk	Vineddike
2 tsk	Honning
1 dl	Havregryn
1 dl	Mælk

## Tilberedning:

Tænd ovnen på 200 grader.

Lav en fars af det hakkede kød, lille revet løg, æg, havregryn ( kan undlades for low carb version) mælk samt salt og peber. Lad farsen hvile lidt i køleskabet hvis du har tid - gerne op til ½ time. Form frikadellerne og placer dem på en bageplade med papir. Bag frikadellerne i ovnen i ca. 20 minutter. Test en frikadelle før du tager dem ud.

Vask og rib den røde grønkål. Snit den fint.

Rødløget pilles og skæres i tynde ringe.

Skær nektarinen i tern. Mandlerne hakkes groft og ristes på en pande.

Lav en dressing af olie, eddike og lidt honning. Vend dressingen sammen med grønkålet og fordel løg, nektariner og mandler over.

Skræl og riv gulerødderne på et rivejern.

Servér frikadeller med grønkålsalat og revne gulerødder.

Velbekomme.