

# Krydrede Oksedeller med Blomkålsris & Bagte Rødbeder

**Tilberedelsestid:** ca. 20 min. + ca. 25 min. ovntid

## Ingredienser:

|       |   |
|-------|---|
|       | DET INDEHOLDER KASSEN                                     |
| 500 g | Hakket oksekød  |
| 4 fed | Hvidløg   |
| 800 g | Rødbeder, øko - (gram)                                    |
| 1 stk | Blomkål   |
| 1 tsk | Krydderimix (Kanel, Kardemomme,<br>Nellike & Spidskommen) |

|        |                       |
|--------|-----------------------|
|        | DET SKAL DU SELV HAVE |
| 1 stk. | Æg                    |
| 1 dl   | Havregryn             |
| 1 dl   | Mælk                  |
| 8 spsk | Olivenolie            |
| 4 tsk  | Honning               |
|        | Fedtstof til stegning |
|        | Salt & Peber          |

## Tilberedning:

Tænd ovnen på 200 grader.

Pil og hak hvidløget fint.

Skræl (eller vask) rødbederne og skær dem i både. Vend dem med halvdelen af hvidløget, olie, salt, peber og honning. Bag dem i et smurt ildfast fad i ca. 25 minutter til de er møre.

Rør en fars af det hakkede kød, æg, havregryn, mælk, salt og peber, resten af hvidløget samt halvdelen af krydderimixet.

Lad farsen hvile i 10-15 minutter. Form frikadellerne som små runde kugler med en ske og steg dem på en pande i lidt fedtstof i ca. 8-10 minutter.

Riv blomkålet fint på et rivejern eller i en foodprocesser. Varm lidt fedtstof på en pande. Tilsæt resten af krydderiblandingen og rist det i et par minutter. Tilsæt derefter blomkål og steg det under omrøring i 3-4 minutter.

Servér oksedellerne med blomkålsris og bagte rødbeder.

Velbekomme