

Thai Frikadeller med Lynstegte Grøntsager

Tilberedelsestid: ca. 35 min.

Ingredienser:

	DET INDEHOLDER KASSEN
500 g	Hakket kalv og flæsk , 7%
1 bdt	Koriander
2 stk	Forårsløg
1 stk	Chili
4 tsk	Ingefær
2 stk	Peberfrugter
4 stk	Gulerødder, øko (stk)
1 stk	Glaskål
2 fed	Hvidløg
1 tsk	Rød karrypasta
100 ml	Sød chilisaucé
4 stilke	Bladselleri

	DET SKAL DU SELV HAVE
1 stk.	Æg
1 dl	Havregryn
	Salt & Peber
	Fedtstof til stegning

Tilberedning:

Vask og hak koriander og forårsløg fint. Vask og halvér chilien og fjern kernerne. (Gem evt. kernerne til senere for en stærkere ret) Hak den fint. Pil og hak hvidløget fint. Skræl og hak ingefæren fint.

Bland hakkekød, finthakket forårsløg, æg, havregryn, salt samt halvdelen af koriander, chili, hvidløg og ingefær. Rør farsen godt og lad den hvile i ca. 15 minutter.

Steg derefter frikadellerne i en neutral olie på en varm pande et par minutter på hver side ved middel-høj varme. Frikadellerne skal være flade og ca. 4 cm i diameter.

Vask og skræl gulerødder og glaskål. Skær dem i strimler. Vask og snit peberfrugt i fine strimler. Hæld vandet fra baby majs og halver dem på langs.

Varm olie i en wokpande og svits resten af ingefær, hvidløg og chili sammen med den røde karry pasta i et par minutter ved middelvarme. Tilsæt nu grøntsagerne og steg dem i 4-5 minutter til de er møre. Smag til med lidt salt & peber og evt. chilikerner.

Servér frikadellerne med chilisaucé og de stegte grøntsager. Drys resten af den finthakkede koriander over.

Velbekomme.

NB. Man kan fint undlade koriander, såfremt man ikke kan lide det.