Fars med kød og grøntsager

SÆSON: Hele året

TIL: 4 pers.

TID: 40 min. + tilberedningstiden

DET SKAL DU BRUGE:

1 løg

200 g grøntsager f.eks. gulerod, pastinak, kartoffel, rødbede eller selleri.

½ dl mælk eller bouillon

400 g hakket kød f.eks. svinekød, kalv og flæsk, oksekød, kylling eller fisk

1 æg

30 g havregryn

1 spsk hvedemel

5 g salt

Friskkværnet peber

Olie, smør eller en blanding til stegning

SÅDAN GØR DU:

1. Pil løget og hak det fint. Riv det evt. på et rivejern eller i en foodprocessor.
2. Skræl din grøntsager og riv dem fint på et rivejern eller hak dem fint i en foodprocessor.
3. Kom alle ingredienserne i en stor skål og bland det grundigt.
4. Tilsæt mælk/bouillon lidt ad gangen og rør godt rundt i farsen.
5. Du har nu fire muligheder:

Bagte kødboller

1. Form farsen til kødboller og sæt dem på en bageplade med bagepapir.
2. Bag kødbollerne i ovnen ved 200 grader varmluft i ca. 20 min. til de er gennemstegte.

Kogte kødboller

1. Form farsen til små kødboller.
2. Kødbollerne koges i letsaltet vand til de kommer op til overfladen. Vandet skal kun simre eller småkoge, ellers kan boller falde fra hinanden.

Farsbrød

1. Form farsen til 1 farsbrød og læg det i et ovnfast fad eller på en bradepander.
2. Farsbrødet bages i ovnen ved 200 grader i ca. 40-50 min.

Frikadeller

1. Form farsen til små frikadeller og steg dem på en pande.
2. Frikadellerne er færdige, når de er gyldne og gennemstegte.

TIPS OG TRICKS

- Du kan starte med at stege en lillebitte frikadelle/kødbolle som smagsprøve. Så kan du hurtigt smage om farsen mangler salt eller andet.
- Hvis du skal lave en stor portion, kan du holde kødbollerne lune ved 90 grader i ovnen.
- Havregryn kan erstattes af en tilsvarende mængde daggammelt brød, der hakkes groft og lægges i mælken inden det tilsættes til farsen.
- Du kan bruge mange forskellige tørre krydderier eller friske krydderurter i din fars, alt efter hvad kødbollerne/frikadellerne serveres til.