Fars med kylling og couscous

SÆSON: Hele året

TIL: 4 pers.

TID: 1 time.

DET SKAL DU BRUGE:

100 g couscousgryn

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

1 løg

600 g hakket kyllingekød

10 g groft salt

2 æg

Peber

4 spsk hvedemel

Krydderier f.eks. timian, karry, oregano.

½ dl mælk

Olie, smør eller en blanding til stegning

SÅDAN GØR DU:

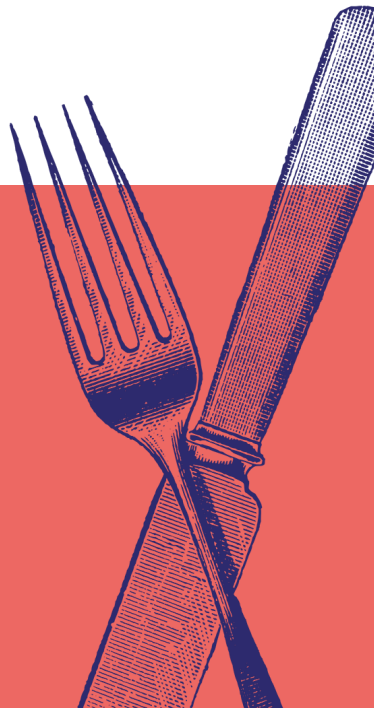
1. Hæld dine couscousgryn i en lille skål. Hæld 2 dl kogt vand over og dæk skåle med husholdningsfilm. Lad den stå tildækket i 15 min. Smag herefter på couscous om de er "kogt" færdige.
2. Pil løget og skræl evt. dine grøntsager. Riv dem fint på et rivejern eller hak dem i en foodprocessor.
3. Kom alle ingredienserne, undtagen mælken, i en stor skål og bland det grundigt.
4. Tilsæt mælken lidt efter lidt.
5. Du har nu to muligheder:

Farsbrød

1. Form farsen til 1-2 brød og læg det i et ovnfast fad.
2. Farsbrødet bages i ovnen ved 200 grader i ca. 45 minutter.

Frikadeller

1. Form farsen til små frikadeller og steg dem på en pande med fedtstof.
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.
- Havregryn kan erstattes af en tilsvarende mængde daggammelt brød, der hakkes groft og lægges i mælken inden det tilsættes til farsen.