



Frikadeller af "alting", du har tilovers

Det skal du bruge:

- Rester fra middagsmaden og køleskabet (se nedenfor)
- Revne rå løg – ca. 1/3 af mængden af dine rester
- Æg – det kræver lidt øvelse af finde rette mængde, se video
- Evt. havregryn eller lignende, der kan suge, hvis farsen er våd (mel gør let dellerne klæge)
- Salt og krydderier efter smag
- Olie til stegning

Eksempler på egnede rester – kan bruges alene eller i blanding:

- Ris, bulgur, couscous, kartofler, kogte hvedekerner o.l.
- Alle slags rå, frosne og tilberedte grøntsager – er de rå, skal de rives eller snittes og evt. ristes, før de kommer i farsen for ikke at virke rå i den færdige delle.
- Alle slags råt eller tilberedt kød eller fisk, hakket eller i små tern/stykker, skiveskåret pålæg, osterester – også feta o.l., men tilberedt kød og fisk bliver bedst fint ternet og blandet med rester af grønt og eller ris/bulgur.

Sådan gør du:

Rør de revne rå løg, alle rester skåret i passende størrelser, æg og krydderier sammen.

Er farsen for våd, tilsæt gryn og lad dem suge væske til sig i ca. en halv time.

Smag farsen til – kan du ikke lide at smage på rå æg, så steg en lille, flad hurtigt gennemstegt prøvedelle.

Form dellerne med en ske og kom dem på den hede pande, så de hurtigt får en skorpe.

Jo mindre deller - jo lettere og hurtigere.

Vent forsigtigt dellerne med en bred palet og en ske og lad dem få skorpe på den anden side.

Nu kan du skrue helt ned og gennemstege eller lægge dem i et fad og lade dem stege færdig i ovnen ca. 10 min. v. 175°C.

OBS: Dellerne falder let fra hinanden på panden. Det kræver lidt øvelse at stege deller med mange ris og grøntsager. Det hjælper med lidt mere æg og en god portion forsigtighed kombineret med en god stegeskorpe, før du prøver at vende første gang.

Tips:

- Er dine rester lidt for små til et hel gang frikadeller?
Installer samlebotter i fryseren til forskellige rester af ris, bulgur, grøntsager, pålæg, stegt kød etc.
- Alle slags frikadeller er gode i madpakken - bare til at gnave eller på rugbrød - eller lige til at gribe i farten, hvis der ikke er andet fistende i køleskabet
- Mel gør let dellerne klæge, brug grove gryn til våd fars

