



Tranebærfrikadeller

Tranebærfrikadeller serveres sammen med andre småretter som frokostmåltid.

6 personer

Ingredienser

- 250 g hakket svinekød, max 10 %
- 25 g mandel
- 1 æg
- ½ dl minimælk
- 10 g havregryn
- 50 g rødløg
- 15 g tørrede tranebær
- 2 tsk timian
- ½ tsk salt
- 1 knivspids peber

Fremgangsmåde

Hak løg, mandler og tranebær.

Tilsæt æg, mælk, havregryn, løg, mandler, tranebær, timian, salt og peber.

Form frikadellerne med en spiseske og læg dem på en bageplade med bagepapir.







Steg frikadellerne i ovnen ved 200 °C i ca. 15 min., hvorefter frikadellerne vendes og steges yderligere 15 min.

Tip!

Er fryseegnet.



Opskrift: Tranebærfrikadeller

Næringsindhold	Total	Pr. 100 g	Pr. person (74 g)
Energi	2690 kJ	604 kJ	448 kJ
Energifordeling i procent			
Fedt	28,7 g	6,46 g	4,79 g
Mættede fedtsyrer	7,24 g	1,63 g	1,21 g
Monumættede fedtsyrer	 22,1 g	4,96 g	3,68 g
Polyumættede fedtsyrer	5,15 g	1,16 g	0,86 g
Kulhydrat, tilgængelig	29,7 g	6,67 g	4,95 g
Sukkerarter	 16,7 g	3,74 g	2,78 g
Kostfibre	5,82 g	1,31 g	0,97 g
Protein	64,2 g	14,4 g	10,7 g
Salt, NaCl	 3,74 g	0,84 g	0,62 g
Alkohol	0 g	0 g	0 g