



**Frøkkedeller**

Alle børn er født med et frikadellegen! Så her er et godt bud på en sjov og sund "kagemand".



Bedøm opskrift



45 min



Jun – Okt



Lav på laktose

## Ingredienser

20 stk.

500 g hakket svine-, okse- eller lammekød, højst 10% fedt

1½ tsk salt

½ dl hvedemel

1 dl vand, eventuelt

Danskvand med brus

1 æg

Eventuelt ¼-½ tskstødt spidskommen eller 2 fed hvidløg eller 2 tsk karry

2 tsk oregano

2 spsk revet løg

1 spsk olie til stegning

### 2 madpakker

75 g pasta, fx fuldkornsskruer

1 tsk olivenolie

Salt og peber

4 frikadeller

4 grønne oliven med rødt fyld

2 gulerødder

4 buketter af blomkål

¼ agurk

### Tilbehør

1 æble til hver

*Opskrift og foto venligst udlånt fra bogen "Det er sjovt at lave mad" med Hjerteforeningen.*

# Tilberedning

- 1 Bland alle ingredienserne sammen og rør det grundigt, eventuelt med håndpisker eller røremaskine.
- 2 Form 20 frikadeller og steg dem i olien ca. 5 minutter på hver side. Tjek at de er gennemstegte.
- 3 Kog pastaen efter anvisningen på emballagen. Hæld den i en sigte og overbrus den med koldt vand. Afdryp pastaen. Kom pastaen i en skål og vend olien i. Krydr med lidt salt og peber. Pastaen skal være frækkedelle-drengens mave.
- 4 Lav et lille hul i hver frikadelle, som du sætter en oliven fast i som øje. Skær gulerødder midt over og brug dem som arme.
- 5 Brug blomkålsbuketterne som hænder. Skær ben og fødder af agurk og gulerod. Pak pasta, frikadeller og grøntsager ned hver for sig i plastfilm eller i små dåser.
- 6 Lav uhyret i madkasselåget eller på en medbragt plasttallerken, når det er spisetid. Pak en gaffel ned til at spise med.
- 7 Spis 16 af frikadellerne til aftensmad og gem de sidste 4 indpakket i køleskabet til madpakken.

