



Madpakke - Gulerodskernebolle med spidskålsslaw

Gode gulerodskerneboller og en spidskålsslaw du kan lave i rigelige mængder og bruge som tilbehør til aftensmaden.

★ ★ ★ ★ ★ (0)

[Bedøm opskrift](#)



60+ min



Jun – Okt



Lav på laktose

Ingredienser

12 stk

Gulerodskerneboller

6 dl vand

3 dl knækkede hvede- eller rugkerner

2 dl solsikkekerner

200 g rugmel eller fuldkornsspeltmel

100 g **revne gulerødder eller rødbeder eller squash**

25 g gær

1.5 tsk salt

350 g hvedemel

Spidskålsslaw (1 person)

1 spsk mayonnaise

1 dl **fintsnittet spidskål, sommerkål eller hvidkål**

1 stor **revet gulerod**

1 tsk æbleeddike eller citronsaft

¼ tsk sukker

1 knivspids salt

peber

Tilbehør til madpakken

25 g parmaskinke, røget laks eller skiver af en fiskefrikadelle

200 g **ærter i bælg eller et stort stykke agurk**

50 g **hindbær**

3 tørrede abrikoser eller 25 g rosiner

Opskrifter og styling: Bente Nissen Lundsgaard

Foto: Henrik Freek

Gulerodskerneboller

- 1 Kog hvedekerner og solsikkekerner op i vandet og køl det af til det er lunkent. Rør gulerødderne i sammen med gæret. Tilsæt salt, rugmel og hvedemel. Rør dejen godt sammen gerne med køkkenmaskine i 5-10 minutter. Den skal være fugtig og klistret og kan ikke æltes. Stil dejen tildækket til hævnning ca. 3 timer.
- 2 Form dejen til 12 ovale boller. Kom evt. lidt madolie på hænderne eller brug et par spiseskeer. Bollerne skal være rustikke i udseende. Lad bollerne efterhæve tildækket med et rent klæde ca. 20 minutter.
- 3 Pensl med sammenpisket æg. Bag bollerne ca. 20 minutter ved 225 grader på midterste ovnribbe.

Spidskålsslaw

- 1 Rør mayonnaise, kål og gulerødder sammen og smag til med æbleeddike, sukker, salt og peber.

Madpakken

- 1 Flæk bollen og fyld den med 4-5 spsk. spidskålsslaw og parmaskinke. Kom resten af salaten i en plastboks med tætsluttende låg. Giv en gaffel med. Kom ærterne i en pose. Kom skyllede hindbær og mandler i hver deres lille boks.



Tip

Lav evt. en stor portion spidskålsslaw og brug den som tilbehør til aftensmaden. Smager f.eks. godt til fiskefrikadeller. Salaten kan holde sig tildækket 1 døgn tid i køleskab.

Ønsker du ekstra sprøde boller? Stil evt. en 20x30 cm bradepande med 1 cm vand i bunden på nederste ovnribbe på en bagerist. Bag bollerne på midterste ovnribbe, som beskrevet i opskrifterne. Vanddampen, der bliver dannet, giver bollerne lidt ekstra kulør og en mere sprød overflade.

