

# BLOMKÅLS- FRIKADELLER

Lækre blomkålsfrikadeller med hvidløg og chili og en dejlig blød midte samt en skøn sprød skorpe. Frikadellerne gør det nemt at undvære kød, men de kan også serveres som tilbehør.

Til

- 1 blomkål
- 1 løg
- 2 fed hvidløg
- 1 frisk chili
- 1 æg
- 1 dl rasp
- 1 dl hvedemel
- salt
- peber
- olie

## FEDTFATTIG

Skyl blomkålen, og skær den i mindre stykker. Kog dem i letsaltet vand, indtil de er møre.

Blend de kogte blomkålsstykker med løg, hvidløg og chili til en ensartet mos.

Kom æg, rasp, mel, salt og peber i mosen, og rør det hele godt sammen. Lad blomkålsfarsen hvile på køl i 15 minutter.

Form farsen til frikadeller med en spiseske og den ene håndflade så godt som muligt, og steg dem i olie på en pande, til de er sprøde. Kom evt. blomkålsfrikadellerne i et fad, og bag dem færdigt i ovnen ved 200 grader i ca. 10 minutter, så de bliver sprøde på alle sider.

Servér f.eks. blomkålsfrikadellerne med ovnbagte kartofler og en salat til.

