

FRIKADELLER I OVN MED HAVREGRYN

Disse frikadeller med havregryn er både lækre og nemme at lave, da de bliver bagt i ovnen. Således undgår du også, at de suger en masse fedt til sig på panden, og de er derfor sundere end almindelige frikadeller.

•

Til

- 1000 g hakket svine- og kalvekød
- 2 tsk salt
- 2 løg
- evt. 2 fed hvidløg
- 4 æg
- 4 dl havregryn
- peber

Rør hakket kød og salt sammen i en skål, så farsen bliver "sej".

Riv eller hak løg og hvidløg meget fint. Bland det i farsen sammen med æg, havregryn (og mælk, hvis det er nødvendigt). Krydr med peber.

Tænd ovnen på 200 grader.

Form farsen til frikadeller, og læg dem på en bageplade med bagepapir. Bag dem i ovnen i ca. 35 minutter, eller til de er gyldne.

