



Linsekødboller med årstidens grønt, kålsalat og solbærgrød

Frokost på Plejecenter
Sølund, Nørrebro



Linsekødboller med årstidens grønt, kålsalat og solbærgrød

4 personer

Linsekødboller med årstidens grønt og kålsalat

Rør griseфарsen med salt, muskat og peber, til farsen bliver sej, det tager 2-3 min. Tilsæt afkølede linser og finthakket løg. Rør derefter æg i farsen sammen med mel og sødmælk. Rør det hele godt sammen til en fast og smidig fars. Sæt en gryde over med 8 dl letsaltet vand, form farsen til små kugler ca. 12-14 stk., og kog dem ved svag varme 6-8 min. Lad bollerne trække i vandet.

Stuede selleri og gulerødder

Skræl knoldselleri og gulerødder. Skær dem i store tern, ca. 2x2 cm. Kom dem derefter i en gryde med ca. 1 dl vand og ½ tsk. salt. Damp dem under låg i 5-6 min. Smelt smørret i en gryde - tilsæt melet og lav en smørbolle. Hæld ca. 2 dl af kogevandet fra kødbollerne i under omrøring og ved svag varme, tilsæt derefter mælk af et par omgange. Kog sauceen ved svag varme i 3-4 min. til en cremet sauce. Smag til med salt og peber. Sigt væsken fra grønsagerne og bollerne og kom dem i sauceen.

Kartofler

Kog kartofler i letsaltet vand i 7-8 min. og lad dem trække i vandet i 7-8 min., hæld vandet fra. Juster kogetiden efter størrelsen på kartoflerne.

Kålsalat

Snit kålen groft og vend den med olie, æblecidereddike og sukker, smag til med salt og peber. Drys friskhakket persille over salaten.

Solbærgrød

Flæk vaniljestangen og skrab kornene ud med en lille kniv. Kom kornene og stangen ned i en gryde sammen med bær, vand og sukker. Kog i 4-5 min. Rør kartoffelmel ud i ca. ½ dl vand. Tag gryden af varmen, og rør jævningen ned i grøden under omrøring. Rør i 1-2 min. (herfra må grøden ikke koge). Kom grøden over i en skål og lad den køle af. Server grøden med fløde eller sødmælk.

Ingredienser

Linsekødboller

75 g røde linser koges i 10-12 min. og afkøles (bliver til 150 g)
300 g hakket gris, 10-12%
1½ tsk. salt
½ tsk. peber
½ tsk. stødt muskatnød
1 løg
2 spsk. hvedemel
1 æg
½ dl sødmælk

Stuede selleri og gulerødder

¼ knoldselleri, ca. 350 g
3-4 gulerødder, ca. 300 g
50 g smør
50 g hvedemel
4 dl sødmælk
Salt og peber

Kartofler

500 g skrællede kartofler

Kålsalat

½ spidskål, ca. 300 g
1 håndfuld bredbladet persille
3 spsk. rapsolie
3 spsk. rødvinseddike
½ tsk. sukker
Salt og peber

Solbærgrød

½ vaniljestang
450 g frosne solbær/skovbær
2 dl vand
100 g sukker
2 spsk. kartoffelmel
3 dl piskefløde eller sødmælk



Denne opskrift er et eksempel på den mad, vi serverer i vores institutioner i Københavns Kommune. Her har vi velsmag, sundhed, klima og økologi på menuen. Maaltider.kk.dk