

Ingredienser:

Ingredienser til frikadeller:

250 g magert hakket skinke fars
1 spsk. hvedemel
½ spsk. havregryn
1 tsk. salt
½ løg findelt med en persillekværn
1 lille æg
Ca. 1 dl let- eller minimælk
Friskkværnet peber

Ingredienser til stuvning:

500 g hvid – sommer - rosen eller spidskål
1½ spsk. hvedemel
1½ spsk. (30g) margarine
ca. 3 dl let- eller minimælk
Salt
Evt. hvid peber
Evt. et lille drys stødt muskat

Tilberedning:

1. Fjern de yderste blade af kålen, del den i kvarte, skær stokken væk, og snit kålen fint. Kog kålen i rigeligt letsaltet vand i ca. ?? min. hæld vandet fra kålen, og stil den tilside
2. Rør kødet sejt med salt, rør ægget i, tilsæt derefter mel, peber, løg, havregryn, og juster farsen til ønsket konsistens med mælk
3. Lad farsen "hvile" i køleskabet i ½ - 1 time
4. Form frikadellerne med en spiseske, som ofte dyppes i varmt vand så slipper farsen skeen uden problemer
5. Placer frikadellerne på et stykke bagepapir, på en bageplade midt i en forvarmet ovn, steg frikadellerne ved 200° til de er gyldne og sprøde, normalt ca. 30 min. Vend frikadellerne midtvejs under stegningen
6. Smelt margarinen i en gryde, ved svag varme, rør melet i, spæd under omrøring med mælk. Sauceen må ikke være tynd, da kålen, trods afdrypning i sien, stadig afgiver nogen væde
7. Bring sauceen til kog
8. Tilsæt nu den kogte kål, og varm retten igennem
9. Smag til med salt, evt. hvid peber og/eller stødt muskat

Tilbehør:

Retten kan, efter smag, serveres med eller uden et par kogte kartofler som tilbehør, til hver portion

Ovnstegte frikadeller m/stuved kål

(2 personer)



Her vist med spidskål og kartofler

Ca. kogetider for kålen:

Vinterhvidkål: 20 min.

Sommerkål: 10 min.

Spidskål: 5 min.

Rosenkål: 10 min.

Farsen kan "piftes" lidt op med:

f.eks: 1 lille spsk. soyasauce

eller ¼ tsk. tørret timian

eller ¼ tsk. tørret chili

eller ???