

Courgette frikadeller

(4 personer)

600 g courgetter
2 store kogte kartofler
1 finthakket løg
3 dl rugmel
1 æggehvide
1 dl skummetmælk
1 tsk salt
1/2 tsk peber

Tilberedning

1. Riv courgetterne groft på råkostjern og læg i en sigte.
2. Drys salt over og lad dem trække i 10 min.
3. Pak dem ind i et rent viskestykke og knug resten af væden fra.
4. Bland revne kartofler, hakket løg, rugmel, æggehvide, mælk og peber med squash til en fars.
5. Form farsen til frikadeller.
6. Kom bagepapir på en bageplade, og kom frikadellerne på pladen.
7. Bag dem i ovn ved 200 grader ca. 1/2 time.

Server salat til.

Energi

Pr. 100 g: 490 kJ / 117 kcal. · Pr. portion: 1451 kJ / 345 kcal.

Protein: 13% · Kulhydrat: 81% · Fedt: 6% (2 g pr. portion; 0,8 g pr. 100 g)

Værdi: 😊 😊 😊 😊 😊 😊