Grøntsagsfad med frikadelle ruller

Til 2 personer:

Brug de grøntsager, som du har – jeg brugte:

3 gulerødder (ca. 280 g)
7 kartofler (ca. 650 g)
½ courgette
½ rød peber
½ gul peber
1 løg
1 hvidløg
5 forårsløg
Salt & peber
1 dl fløde (eller lidt bouillon)
Revet parmesanost
Olie til stegning

250 g hakket grisekød (blandet gris og kalv er også godt her)
2 skiver bacon (tykke og skåret i små tern, uden svær)
1 æg
1½ spsk rasp (giver en fast konsistens, så der kan dannes frikadelle ruller af farsen)
1 spsk mel
1 dl mælk
½ løg i tern
Salt & peber
Rasp til panering

Start med at røre farsen let med æg og salt og lad den stå og sunde sig, mens du tilbereder grøntsagerne. (*Det synes jeg giver en god konsistens og smag)*

Skær grøntsager og løg i skiver – gerne så der er lidt bid i dem.
Svits dem enkeltvis i en tykbundet gryde – gerne kartofler og gulerødder for sig og derefter løg og peberfrugter. Alt skal blot have ”kant” og klares – ikke svitses.

Læg derefter grøntsagerne i et ovnfast fad og drys med salt og peber.
Tilsæt fløde eller mælk og riv parmesanost over.

Sæt fadet i ovnen ved 180-190 gr i 45 minutter.

Rør nu farsen færdig med hakket løg, bacon tern, rasp, mel, mælk og salt & peber.

Læg en skefuld fars på en tallerken med rasp og form den til en lidt aflang pølse. Rul den i raspen og lav disse frikadelle ruller af resten af farsen. (Jeg fik 4 ud af min portion).
Steg dem på panden – evt. brun dem kun og steg dem færdige i ovnen sammen med grøntsags fadet. Nemt, og så er det hele færdigt på samme tid.

Velbekomme !

https://ullerup.org/opskrifter/