

ALLT OM mat

Färsbullar i rödlökssallad

Låt gärna löken dra en stund i dressingen, det gör den mildare och rundare i smaken.



INGVAR ERIKSSON

Färsbullar i rödlökssallad

1. Blanda färsen med pressad vitlök, salt och peppar och forma den till 8 bullar.
2. Ansa, skala och skär löken i tunna skivor.
3. Blanda vinäger, 2 msk olja, honung och mynta till en dressing. Vänd ner löken.
4. Pensla bullarna med olja och grilla dem ca 3 min på varje sida. Servera bullarna med rödlökssallad och kokt potatis.

TIPS!

Färsen kan också formas till avlånga bullar och grillas på spett.

Ca 480 kcal per portion, 27 g fett, 26 g protein, 33 g kolhydrater

RECEPT FRÅN ALLT OM MAT

Ingredienser

4 person(er)

- 1 tsk salt
- 3 msk rödvinsvinäger
- 2 msk olivolja, + 1 msk olivolja
- 2 st vitlöksklyftor
- 1 msk honung
- 5 st rödlökar, färska
- 500 g lammfärs
- 1 krm nymald svartpeppar
- 3 msk mynta eller persilja, hackad

Tillbehör:

- 600 g kokt färskpotatis

Alltommat.se

HONUNG, KOKT FÄRSK POTATIS, LAMMFÄRS, MYNTA ELLER PERSILJA, NYMALD SVARTPEPPAR, OLIVOLJA, RÖDLÖKAR, RÖDVINSVINÄGER, SALT, VITLÖSKLYFTOR, LAMM, POTATIS OCH ROTFRUKTER, GRILLAT, HUVUDRÄTTER - VARMRÄTTER, FEST, VARDAG