Kyllingefrikadeller med krydderurter

Info: Opskriften er udarbejdet af professionsbachelorstuderende i Ernæring og Sundhed på UCSJ.
Faglige temaer: Krydderier, Krydderurter

Introduktion:
Opskriften er udviklet til undervisningsaktiviteten 'Smag til med krydderurter', hvor eleverne kan opnå kendskab til en række forskelige krydderurter og erfare, hvordan krydderurterne kan anvendes som smagsgivere i maden.

Aktivitet med dialogoplæg og billeder

Kopiark

Kopiark:
Kopiark 2 nyt layout_0.pdf

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv

Kyllingefrikadeller med krydderurter

Forfatter:
Opskriften er udarbejdet af studerende fra professionsbachelor i Ernæring og Sundhed (Camilla Pedersen, Susanne Hegelund og Louise Stenskrog Christensen) i samarbejde med Agnete Hoffmeyer, Anette Kamuk og Rikke Højer.

Ingredienser:

250g hakket kyllingekød
75 hakket løg (eller et lille løg)
1 æg
1 fed hvidløg
1/2 stor gulerod, revet
1 spsk. frisk oregano (ca.10g)
1 spsk. bundt frisk timian (ca. 10g)
1 spsk. bundt frisk rosmarin (ca. 10g)
15g rasp
15g havregryn
15g hvedemel
1 spsk. soja
2 spsk. koncentreret hønsebouillon *(¼ terning til ½ dl vand)*
Fedtstof til stegning

Fremgangsmåde:

1. Skyl og rens krydderurterne grundigt. Ryst dem fri for væde - fx i en salatslynge.

2. Mål alle ingredienser af.

3. Kom det hakkede kyllingekød i en skål.

4. Varm lidt vand i en gryde til bouillonterningen, som opløses - dernæst køl det lidt af.

5. Pil løg, hak det meget fint og kom det op i skålen.

6. Pil hvidløg, og hak det meget fint (evt. brug hvidløgspresser).

7. Vask, skræl og riv gulerod.

8. Kom hvidløg i skålen.

9. Tag de grønne blade af oregano, rosmarin, timian. Hak dem, og tilsæt dem hele i blandingen.

10. Tilsæt resten af ingredienserne i skålen undtagen væsken.

11. Brug en håndmikser til at blande det hele sammen til en ensartet masse.

12. Tilsæt væske lidt efter lidt, indtil farsen er lind og formbar.

13. Sæt farsen (tildækket) i køleskabet i ca. 15 min.

14. Varm panden op, og tilsæt lidt rapsolie og flydende margarine.

15. Form farsen til frikadeller med den ene hånd og en spiseske.

16. Steg dem til de har nået 75 grader i midten (tjek evt. med stegetermometer).

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv