Blomkålsfrikadeller
Mandag 19. januar 2026

Ingredienser

300 gr. blomkål
2 forårsløg (eller et almindeligt løg)
2 håndfulde parmesan (groftrevet)
2 æg
3 spsk. hvedemel (store)
1 dl mælk
1 tsk. paprika (mild)
1 tsk. chiliflager
1 tsk. fint salt
1 spsk. smør
2 spsk. olivenolie

Små kartofler eller store der skæres i både.
Olie salt og peber

Fremgangsmåde

Riv blomkålet groft på et rivejern eller blend dem groft i en minihakker.

Hæld en anelse salt på og vrid blomkålen for at få lidt væske ud, det gør at dellerne bliver mere faste.

Skær ender fra forårsløg og hak resten fint.

Rør blomkål, forårsløg, groftrevet parmesan, æg, mel, mælk, paprika, chiliflager og salt sammen.

Hvis dejen virker for tynd, kan i tilsætte en smule mere mel (konsistensen skal minde om en lidt tyndere frikadellefars).

Lad dejen trække i 5 minutters tid.

Opvarm en pande til middel-høj varme og smelt smør og olie på.

Form farsen med en ske og steg dellerne et par minutter på hver side, så de bliver sprøde.

Skru ned til lav varme og giv dem et par minutter mere på hver side, til de er gennembagte.

Kartoflerne

Kartoflerne kommes i en plastpose sammen med salt, peber og evt. an slags krydderi og vendes rundt.

Steges v. 200 grader i ca. 25-30 min. Afhængig af størrelsen