

# Flirtende frikadeller

**4 personer**

**Ingredienser:**

400 g hakket svinekød, ca. 6% fedt  
 8 spsk couscous  
 1-1½ tsk salt  
 ½ tsk peber  
 1 løg  
 2 æg  
 2 knsp tørret chili  
 2 tsk spidskommen  
 2 fed hvidløg  
 frisk persille  
 30 g feta, ca. 5 tern  
 2 spsk olie

**Tomat-agurkesalat**

1 agurk  
 5-6 tomater  
 1 løg  
 2 fed hvidløg  
 frisk dild

**Tilbehør**

Nanbrød, 520 g



**NB! Retter med hakket kød skal tilberedes på leveringsdagen - ellers skal kødet pakkes ud og fryses ned.**

Tilberedningstid ca. 30 min.

1. Kom couscous i 1½ dl kogende vand og lad det stå ca. 5 minutter.
2. Rør kødet med salt, peber, fintrevet løg, æg, chili, spidskommen og presset hvidløg. Vend 4 spsk hakket persille, smuldret feta og couscous i farsen.
3. Form kødet til ca. 30 små frikadeller. Varm olien på en pande ved god varme. Brun frikadellerne, skru ned til middel varme og steg dem færdige ca. 6 minutter.
4. Varm naanbrødet i ovnen efter anvisningen på pakken.
5. Skræl agurken, skær den igennem på langs og fjern kernerne med en teske og skær den i skiver eller tern. Skær tomater i tern. Hak løg og hvidløg fint. Bland det og smag til med salt, peber og finthakket dild.

Tips:

Sæt evt. farsen i køleskabet 15 minutter–1 time, hvis der er tid til det. Agurken kan også bruges med skræl.

Opskriften er venligst udlånt af [Danish Meat Association](#)

**Næringsindhold pr. person:**

Energi: 2556KJ (609 Kcal)

|           | Energy (KJ) | Energy (kcal) | Energi (%) |
|-----------|-------------|---------------|------------|
| Protein   | 537         | 128           | 21         |
| Kulhydrat | 1482        | 353           | 58         |
| Fedt      | 537         | 128           | 21         |