

Indonesiske frikadeller med tabouleh

4 personer

Ingredienser:

450 g hakket svinekød
 ¾ tsk salt
 3 spsk soja sauce
 ½ tsk peber
 ¼ tsk Tabasco
 ½ tsk stødt koriander
 ½ tsk stødt spidskommen
 1 æg
 3 spsk mel
 1 løg
 1 dl sesamfrø
 1 spsk olie

Tabouleh salat

2 dl bulgur
 600 g tomater
 ½ rød peberfrugt
 1 stort bundt persille
 1 dl frisk mynte
 3 forårsløg
 1 spsk olivenolie
 2½ spsk citronsaft



Tilberedningstid: ca. 40 min.

1. Rør kødet med salt. Tilsæt soja, peber, Tabasco, koriander, spidskommen æg, mel og finthakket løg. Rør farsen godt.

2, Kog bulguren 10-12 min. i 4 dl vand tilsat ½ tsk salt. Hæld bulguren i en si og afkøl den. Skær tomater og peberfrugt i små tern, og bland dem i bulguren. Tilsæt hakket persille, finthakket mynte, fintsnittet forårsløg, olie og citronsaft. Smag til med salt og peber.

3. Form farsen til valnøddestore boller med hænderne. Tryk sesamfrøene godt fast. Steg frikadellerne i olie på en pande, til de er gyldne og gennemstegte, 8-10 minutter i alt. Vend dem jævnligt, så faconen bevares.

Opskriften er venligst udlånt af [Danish Meat Association](http://www.danishmeatassociation.com).

Næringsindhold pr. person:

Energi: 2576KJ (613 Kcal)

	Energy (KJ)	Energy (kcal)	Energi (%)
Protein	567	135	22
Kulhydrat	953	227	37
Fedt	1056	251	41