

Norðurlenskar, grikskar ella italskar frikadellur



Durita Adela Joensen

Hendan uppskriftin er so sera einföld og tú kann krydda hana júst sum tær listir. Mær dámar væl at gera eina lekkra tomatós aftur við frikadellunum, sum eg havi kryddað við oregano og basilikum. Tað besta er, at sósini kann frystast niður og verður tikin upp tá børnini ynskja Spaghetti og kjøtsós til døgurða, so sera lætt og einfalt, tá tað skal ganga skjótt fyri seg. Um summarið verður henda sama uppskriftin nýtt, har eg millum annað koyri fetaost og reyðleyk ístaðin fyri vanligan leyk og eitt lekkurt summarligt edamamubønusalat. Sí basis frikadelluuppskriftina niðanfyri.



TILFAR

Frikadellur úr neytakjøti til uml. 4 pers.
500g hakka neytakjøt
2 smáir leykir
2 fet av hvítleyki
1 egg
1,5 dl mjólk
75g hveitimjøl (Havragrýn kann eisini nýtast)
1,5 tsk. salt
Eitt buntið av hakkaðari persillu (ikki neyðugt)
Smør til at steikja við

MANNAGONGD

1. Hakka leykin og hvítleykin fínt
2. Blanda tilfarið saman, soleiðis at tað verður til frikkadellufars
3. Forma farsíð við einari spísiskeið í lógvanum
4. Síðani skulu tær steikjast á einari pannu við smøri við miðal hita, til tær eru gjøgnumsteiktar.

HUGSKOT TIL TILHOYR

Tað riggar væl at hava ovnsteikt epli, røtfruktir afturvið og tzatziki ella lættan dressing.

Tomatsós

TILFAR

3-4 blikk av hakkaðum tomatum
1 fínt hakkaðan leyk
2 oksa terningar (morlast niður í grýtuna)
3 spísiskeiðir av Basilikum (ofta meira)
1-2 fet av fínt hakkaðum hvítleyki

MANNAGONGD

Koyr alt í eina grýtu og rør væl, lat kóka í einar 15 mín.