



RECEPT

Färsbullar "extra allt"

Buffé nr 2 2012, sida 29

Detta recept är ännu inte betygsatt. [0 kommentarer](#)

SVÅRIGHETSGRAD: Medel

TILLAGNINGSTID: Under 45 min

PORTIONER: 4

Smarriga färsbullar som innehåller det mesta! Det extra ägget i fyllningen gör dem riktigt saftiga.

Ingredienser

500 g [nötfärs](#)
1/2 dl [ströbröd](#)
1 dl [matlagningsgrädde](#)
1 liten gul [lök](#)
1/2 dl [kapis](#)
1 [ägg](#)
1/2 tsk [salt](#)
1 krm [peppar](#)

Fyllning

1 paket [fetaost](#) (å 150 g)
1/2 dl [kalamataoliver](#)
2 msk finskuren [gräslök](#)
1/2 msk [honung](#)
1 tsk torkad [oregano](#)
1 [ägg](#)

Gör så här

1. Sätt ugnen på 200°C.
2. Blanda ströbröd och grädde. Låt stå 5 minuter.
3. Skala och riv löken fint. Blanda färsen med lök, ströbrödsblandning, kapis och ägg. Krydda med 1/2 tsk salt och 1 krm peppar.
4. **Fyllning:** Smula fetaosten. Grovhacka oliverna. Blanda fetaost och oliver med gräslök, honung, oregano och ägg.
5. Forma färsen till ca 12 biffar (för 4 port). Gör en urgröpning i mitten och lägg i lite av fyllningen. Nyp ihop och forma till stora köttbullar. Upprepa med resten av färsen.
6. Lägg färsbullarna på en bakpappersklädd plåt. Tillaga mitt i ugnen 20–25 minuter. Servera gärna med klyftpotatis och en grönsallad.

För alla

Innehåller ägg.

Gör glutenfri: använd glutenfritt ströbröd, boveteplingor eller rent havre.

Gör laktosfri: använd laktosfri salladsost eller annan ost lagrad mer än 3 mån. Använd mjölkfritt ströbröd och laktosfri mjölk.

Gör mjölkproteinfri: ersätt fetaost med tofu. Använd mjölkfritt ströbröd och ersätt mjölk med t ex Solhavre.



ICA Copyright ICA AB 2012 ver 1.0.33.8

Sidans ursprungsadress: <http://www.ica.se/Recept/farsbullar-extra-allt-714740/>

Utskriven: 2012-02-19 18:45:46