



Slötorps Köttfärsblandning

Det här receptet på köttfärsblandning till köttfärsrätter som Köttbullar, Pannbiff, och Köttfärslimpa är förutom att det både smakar bra och har bra konsistens, också är bra för diabetiker. Ett av familjens standardrecept alltså.

Här används havregryn istället för ströbröd och ren nötfärs istället för bland- eller fläskfärs. Därmed håller vi proteinhalten uppe medan fett och sockerhalterna hålls till ett minimum. Enda skillnaden mellan bullar, biffar eller limpa är "utbakningen". Vill man lägga till mer smak passar antingen svamp eller pickles väldigt bra att ha med som finhackat. Detta recept funkar säkert också för hamburgare på grillen, men jag har inte provat det än.

Receptet är baserat på en grundsats på 300 gram kött. Är satsen större är det bara att multiplicera. Funkar lika bra till julens köttbullar gjorda på 2,4 kg köttfärs

Ingredienser

- 300 g Nötfärs
- 0,5 dl havregryn
- 1 till 1,5 dl vatten
- 1msk riven gul lök
- 0,5 till 1 tsk salt
- 1 krm vit- eller svartpeppar
- 2 msk Hackad svamp eller pickles (optionellt)

Gör så här

1. Blanda havregryn med vatten och låt svälla i ca 10 minuter.
2. Skala och riv den råa löken.
3. Blanda lök, salt och peppar med havregrynen. Önskas svamp eller pickles går det i nu.
4. Sedan arbetas nötfärsen in med gaffel eller elvisp med degkrokar .
5. Späd med mer vätska om det behövs. För att kunna forma köttbullar krävs att smeten är ganska fast. Skölj händerna i kallt vatten under tiden så går det lättare.
6. Bryn margarin i en stekpanna och stek köttbullar och biffar på medelvärme, lagom många i järnet.

En stor sats bryns i stekjärn och läggs sedan över till en plåt och färdigstecks i ca 125 grader varm ugn.

Smet till köttfärslimpa gräddas i 225 grader (utan fläkt) i nedre delen i ca 45 till 60 minuter. Ös med buljong efter halva tiden

Smaklig måltid.
/Peter