

Kødboller og couscoussalat

Opskrift til 4-6 personer

Forberedelsestid

35 minutter

Samlet tid

35 minutter

Ingredienser

Tyrkiske kødboller

- 500 g hakket oksekød
- 1 æg
- 1 løg, finthakket
- 3 fed hvidløg
- 1 dl rasp
- et godt nip chilipulver
- 2 tsk. stødt spidskommen
- 1 tsk. stødt koriander
- 2 tsk. paprika
- 1 tsk. salt + lidt peber

Couscoussalat

- 150 g couscous + 2 dl vand
- 3 spsk. olie + 1/2 tsk. salt og lidt peber + 1 spsk. citronsaft + 1/2 tsk. stødt spidskommen
- 1/2 agurk
- 1 rød eller gul peberfrugt
- 10-15 cherrytomater
- en håndfuld friske krydderurter, jeg vil anbefale persille og mynte. Hvis du er til det, er koriander også oplagt
- 1/4 rødløg

Gulerødder og dressing

- 5-6 gulerødder + lidt olie og salt
- 2 dl creme fraiche eller yoghurt
- 1 spsk. citronsaft
- 1 nip sukker
- 1/2 tsk. salt + lidt peber
- 1/2 tsk. stødt spidskommen
- 1/2 tsk. paprika
- evt. friske krydderurter over, jeg brugte rosmarin

Sådan gør du

1. Tænd ovnen på 200 grader varmluft

Opskrift printet fra www.juliebruun.com

side 1 af 2

2. Start så med at røre din fars sammen: kom alle ingredienserne hertil i en skål og mos det godt sammen med hænderne. Stil det til side imens du laver resterende
 3. Klargør nu gulerødder, skær dem i de her aflange stykker, læg dem på en bageplade beklædt med bagepapir og hæld lidt olie og salt over. Kom dem i ovnen i 25 minutters tid.
 4. Kom couscous i en skål og hæld kogende vand over. Kom låg over og lad dem trække alt vandet til sig. Det tager små 10 minutter
 5. Form nu dine kødboller, jeg bruger hænderne til at rulle dem sammen. Steg på en pande i godt med olie. Jeg giver dem ret høj varme til en start, så de får en sprød stegeskorpe. Derefter skruer jeg ned til middelvarme og lader dem ligge og hygge sig i 6 minutters tid.
 6. Imens kan du lave din yoghurt dressing ved at røre ingredienserne sammen i en skål.
 7. Klargør også grøntsagerne til salten: hak agurk, rødløg, peberfrugt, cherrytomater og krydderurter i ønsket størrelse
 8. Kom olie, salt, peber, citronsaft og spidskommen ned i skålen med couscous og vend rundt. Kom det på en tallerken og top med grøntsagerne du lige har snittet.
 9. Anret de bagte gulerødder sammen med yoghurt dressing, top evt. med lidt frisk rosmarin.
- Velbekomme