

# Köttbullar - 2 portioner (16 st)

Redskap	Ingredienser
msk-mått bunke glas att knäcka ägg i tallrik stekspade stekpanna liten skål liten sked matkniv gaffel rivjärn skärbräda	1 ½ msk uppvispat ägg 2 msk ströbröd (glutenfritt går bra) 3 msk vatten 1 msk riven lök 2 krm salt 1 krm peppar 150 gram nötfärs eller formbar vegofärs  <b>att steka i:</b> flytande margarin



## Gör så här

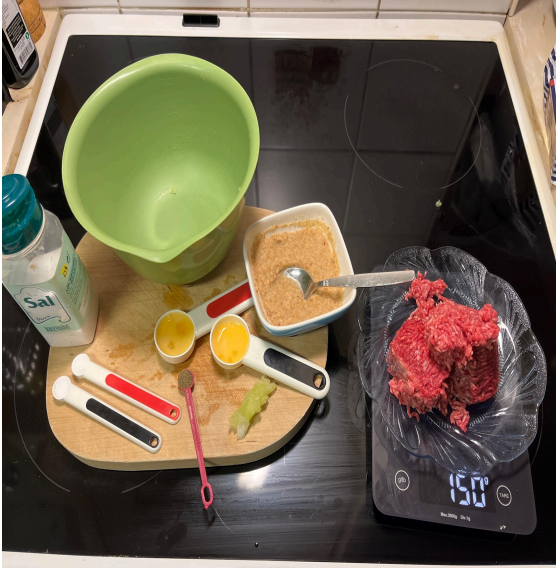
An illustration showing safety instructions: a hair tie, an apron, and a hand sanitizer bottle labeled 'TVÅL' with a hand being washed.	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Sätt upp långt hår.</li><li><input type="checkbox"/> Sätt på förkläde.</li><li><input type="checkbox"/> Tvätta händerna.</li></ul>
An illustration of two eyes with gear-like patterns around them, symbolizing reading or focus.	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Läs igenom hela receptet.</li><li><input type="checkbox"/> Fördela dagens arbete.</li></ul>
A photograph showing a white bowl containing a mixture of breadcrumbs and water, with a spoon and several measuring spoons nearby.	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Blanda 2 msk ströbröd med 3 msk kallt vatten i en liten skål.</li><li><input type="checkbox"/> Låt stå i <b>3 minuter</b> så det tjocknar.</li></ul> <p>Ströbröd kan också kallas för skorp mjöl! Ströbrödetts funktion är att dryga ut köttbullssmeten så det blir fler köttbullar.</p>



- Skala löken och riv den på rivjärnet.

**Har du ett litet rivjärn så använd gärna det!**

**Löken fastnar gärna i rivjärnet, peta loss den med en matkniv.**



**Häll i en bunke:**

- 150 gram nötfärs eller formbar vegofärs
- 1 ½ msk uppvispat ägg  
**EJ VID VEGOFÄRS!**
- riven lök
- 2 krm salt + 1 krm peppar

- Blanda allt till en smidig färs med hjälp av en gaffel.**



- Skölj skärbrädan i kallt vatten.
- Skölj dina händer i kallt vatten.

**Du ska inte torka skärbrädan eller dina händer. Det kalla vattnet gör att färsen inte kladdar fast så mycket.**

- Rulla färsen till små bollar.
- Lägg dem på skärbrädan.
- Tvätta dina händer när du är klar!**



- Sätt plattan på 9.
- Sätt på en stekpanna och häll i **lite** flytande margarin.
- Vänta tills margarinet slutat bubbla.
- Vrid ner plattan till 6.



FÄRDIGSTEKT=  
**BEIGE INUTI**  
**EJ ROSA!**

- Lägg ner köttbullarna i stekpannan.
- Bryn dem så att de får fin färg.
- Rör om med stekspaden, men låt dem få en yta på undersidan innan du rör om så smular de inte isär.
- Sänk värmen (4) och låt dem eftersteka några minuter. Rör om ibland.
- Köttbullarna känns lite "stutsiga" när de är klara.
- Kontrollera att köttbullarna **inte** är rosa inuti. Dela på den största bullen - är den klar, är alla klara!

**Köttsaften ska alltid vara klar/genomskinlig och färsen ska vara beige, inte rosa!**



Diska skärbrädan, bunken och allt annat som har haft rå köttfärs på sig **genast** med varmt vatten och diskmedel.



- Servera till exempel med kokt potatis, brunsås och lingonsylt samt valfri grönsak.



- Diska och plocka undan efter dig.

# OBS!

När man jobbar med rå köttfärs är det jätteviktig med god hygien. Du ska tvätta händerna direkt efter du hanterat (tagit i) rå köttfärs plus diska alla redskap som varit i kontakt med rå köttfärs på en gång. Detta för att nötfärs kan innehålla en bakterie som heter EHEC. Den kan ge dig en jättesvår magsjuka.

Bakterien dör vid 70 grader. Men om du inte diskar skärbrädan som du haft rå köttfärs på och sedan till exempel lägger gurka på den så kommer bakterierna från skärbrädan hamna på din gurka och den kommer du inte hetta upp till 70 grader. Risken är att du får i dig bakterien via gurkan och då blir sjuk.

# TIPS!



För den biologiska mångfalden så välj färs

- märkt med KRAV
- märkt med Svenskt Sigill Naturbeteskött

Du kan även använda formbar vegofärs. Då tillsätter du INTE ägg, det behövs inte. Stek i rapsolja eller mjölkfritt margarin så blir dina bullar helt vego.

**BRYNA** = steka något så att det får en brun yta.

**KORSKONTAMINERING** = när tex en bakterie som finns i ett livsmedel hamnar i något annat livsmedel

**LIVSMEDEL** = mat

**NATURBETE** = djur betar på mark som ej kan användas till annat. Det är bra för den biologiska mångfalden.

**BIOLOGISK MÅNGFALD** = många olika arter och naturtyper.