

KRYDDIGA FÄRSRULLAR, 2 PORT.

Redskap	Ingredienser
krm-mått msk-mått bunke vitlökspress grönsakskniv stekpanna & stekpincett liten skål dl-mått	150 gram nötfärs eller formbar vegofärs 1 msk uppvisat ägg (ENDAST VID NÖTFÄRS) 1 msk chilisås 1 liten vitlöksklyfta 1 krm salt 1 krm sambal oelek ½ krm spiskummin ½ - 1 krm svartpeppar



Gör så här

	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Sätt upp långt hår.<input type="checkbox"/> Sätt på förkläde.<input type="checkbox"/> Tvätta händerna.
	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Läs igenom hela receptet.<input type="checkbox"/> Fördela dagens arbete.
	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Hämta 150 gram nötfärs, alternativt formbar vegofärs.<input type="checkbox"/> Lägg färsen i en bunke.
	<p>Lägg i bunken med färsen:</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> 1 msk chilisås<input type="checkbox"/> 1 liten pressad vitlöksklyfta<input type="checkbox"/> 1 krm salt<input type="checkbox"/> ½ krm svartpeppar (gillar du kryddig mat kan du ta 1 krm)<input type="checkbox"/> ½ krm spiskummin<input type="checkbox"/> 1 krm sambal oelek<input type="checkbox"/> 1 msk uppvisat ägg (endast om du använder nötfärs)



- Tvätta händerna, avsluta med att skölja dem i kallt vatten så fastnar inte färsen på dina händer.
- Skölj en liten skärbräda i kallt vatten så fastnar inte rullarna.
- Blanda färs och kryddor.
- Forma 4 lika stora "korvar/rullar"



- Tvätta händerna igen efter du har format färsrullarna.**
- Diska bunken som den råa färsen legat i, på en gång.**
- Diska under rinnande VARMT vatten med diskmedel.**



- Lägg ca 1 tsk olja i en stekpanna.
- Stek färsrullarna på 6:an.
- Diska skärbrädan som färsrullarna legat på direkt.**
- Diska under rinnande VARMT vatten med diskmedel.**



- Färsrullarna är klara när de fått en fin färg och **INTE** är rosa inuti.



VITLÖKSSÅS:

Blanda ½ dl creme fraiche + 1 liten pressad vitlöksklyfta + några saltkorn och några pepparkorn i en liten skål.



- Förbered de grönsaker som finns att välja på.
- Skala och skölj dem.
- Finfördela på det sätt som du tycker passar bäst!



- Tänk på att förbereda de kolhydrater som du ska ha till maten, så de blir klara ungefär samtidigt som dina rullar!

Servera maten efter tallriksmodellen.

OBS!

Bra att veta!

- Det är superviktigt med hygien när man lagar köttfärs eftersom det kan finnas en bakterie där (Ehec).
- Bakterien dör vid 70 grader. (*när färsen är tillagat*)
- Tillagad färs är beige, inte rosa!
- Allt som varit i kontakt med rå köttfärs måste diskas på en gång.
- Diska under varmt rinnande vatten och med diskmedel såklart.
- Bakterien kan ge dig en mycket otrevlig magsjuka.
- Väljer du vegofärs är du snällare mot miljön.