**Klimafrikadeller - opskrifter**

Her finder du opskrifterne på fire typer frikadeller, hvor farsen er baseret på forskellige råvarer: oksekød, kylling, rødbede og tofu. Størrelsen på frikadellerne er også angivet, da de hermed alle opnår det samme CO2-aftryk.

**oksekød**

Ingredienser:

* + 500 g hakket oksekød
	+ 2 fed hvidløg
	+ 1 håndfuld persille
	+ stødt spidskommen, salt, peber
	+ 1 æg
	+ havregryn
	+ olie/smør til stegning

Fremgangsmåde:

Rør oksekødet sammen med presset hvidløg, friskhakket mynte, spidskommen, salt, peber, æg og havregryn. Stil farsen på køl i 30 minutter før stegning.

**Vejes af på 1,8 g**

**kylling**

Ingredienser:

* + 400 g hakket kylling
	+ løg
	+ 1 æg
	+ 0,5 dl mælk
	+ havregryn
	+ smør/olie til stegning
	+ salt og peber

Fremgangsmåde:

Rør kyllingekød, revet løg, presset hvidløg, æg, mælk, hvedemel, salt og peber sammen til en lind fars. Lad farsen trække ca. 10 minutter før stegning.

**Vejes af på 20,5 g**

**rødbede**

* + 400 g groft revet rødbede
	+ 2 æg
	+ 0,5 dl mel
	+ 1 løg
	+ 1 dl havregryn
	+ 1 spsk. rosmarin
	+ salt og peber
	+ 100 g feta
	+ smør/olie til stegning

Fremgangsmåde:

**Vejes af på 60 g**

**tofu**

Ingredienser:

* + 600 g tofu, fast
	+ 2-3 spsk. majsmel
	+ 150 ml vand
	+ 3 stk. løg
	+ 3-6 fed hvidløg
	+ 3 spsk. olie
	+ 600 g champignon, skåret i skiver og stegt tørre
	+ 6 spsk. gærflager
	+ 3 tsk salt
	+ friskkværnet peber
	+ 6 tsk dijonsennep
	+ 3 tsk frisk timian
	+ 90 g havregryn

Fremgangsmåde:

Pak tofu ind i rent viskestykke og læg det i pres i 10-15 min så vandet presses ud. Hak løg og hvidløg og steg dem i olie, til de er blanke. Blend kort de stegte løg, hvidløg og svampe med de øvrige ingredienser. Blandingen skal stadig have bid. Smuldr tofu i blandingen og blend igen kort, indtil farsen har samlet sig, men stadig har struktur. Smag til og krydre evt. med mere salt og peber. Sæt på køl min. 20 min. inden stegning.

**Vejes af på 52 g**