



## Trente Mølles

# GRØFTEKANT-FRIKADELLER

Børnenes favorit

Saml en masse urter fra naturen, f.eks. brændenælder, skvalderkål, vandmynte, løgkarse eller ramsløg. Skvalderkål er rigtig god, og let at finde i store mængde. Vælg de blanke, nyudsprungne blade, de er de mest lækre.

Derudover skal der bruges:

En portion kogte kartofler, der er kogt meget møre.

Et par æg

Salt/peber

Lidt mel til at samle det hele med.

Olie til stegning.



Kartoflerne mose og blandes med de fint hakkede urter, æg, salt/peber og mel. Skal have en konsistens så de kan formes til frikadeller.

Steges bedst over bål på en gammel pande eller endnu bedre i en gammel æbleskivepande. Er også velegnet til stormkøkken, et sted i det fri. Det er ikke her du skal tænke på kalorierne, spar ikke på olien. Heldigvis brænder man jo en del af dem af, når man på tur.

Serveres på et stort blad, og nydes gerne med en kop myntethe eller en kop frisk tappet birkesaft til.



Den dovnes tip: Man kan sagtens have kogt kartofler hjemmefra, og medbringe en portion kogte kartofler i rygsækken eller i kajakken.

Skvalderkålsblade, når de er blanke. lysegrønne og mest lækre om foråret. Mums.