

LCHF: Köttbullar med sirapsstekt savoykål

De här stora och enkla köttbullarna fick toppbetyg av barnen. Eftersom löken steks med savoykålen istället för att blandas ner i köttbullesmeten passar de även till bebisar. Mosade en köttbulle och lite potatis och blandade med några droppar kallpressad olivolja till Milly.



Köttbullar med sirapsstekt savoykål

- 10-12 stora köttbullar**
 - 500 g nötfärs
 - 3/4 dl fiberhavregryn
 - 4 tsk potatismjöl
 - 1 1/2 dl Oatley iMat
 - 3 krm salt
 - 2 krm svartpeppar
- Smör, kallpressad rapsolja
- 1 hackad gul lök
- 500 g savoykål i bitar

2 msk ljus sirap

Blanda havregryn, potatismjöl, havregrädde, salt och peppar i en bunke. Låt svälla ca 10 minuter i rumstemperatur. Tillsätt färsen och blanda väl. Forma smeten till ca 10 stora köttbullar. Stek köttbullarna i smör och rapsolja i en stekpanna på medelvärme tills de är genomstekta.

Stek lök i smör tills den är mjuk utan att få färg. Tillsätt savoykål. Stek på medelvärme 2-3 minuter under omrörning. Häll i sirap och stek ytterligare någon minut. Smaka av med salt.

Servera med potatis och lingonsylt.