

PERLEBYG FRIKADELLER, VEGETARISK



Ingredienser

- 6 dl kogte perlebyg
- 300 g rødbeder
- 200 g løg
- 2 fed hvidløg
- 2 dl grahamsmel
- 4 tsk karry
- 4 æg
- salt
- olie til stegning

Fremgangsmåde:

- Perlebygene skylles før kogning.
- Rødbeder rives fint, løg hakkes og blandes sammen med de øvrige ingredienser.
- Lad "farsen" hvile, så den sætter sig lidt.
- Steg perlebygfrikadellerne i olie på panden.

INFO BOX

Perlebyg er afskallede og pole-rede bygkorn med en fyldig og cremet smag.

Prøv denne opskrift, som er med inspiration fra det orientalske køkken.

PRODUKTDATA: MADKORN

Tilberedning af madkorn:

Perle - Kamut:

Skylles og koges i 40-45 minutter i letsaltet vand.

Forkogte hvedekerner:

Skylles og koges i 6 minutter, i letsaltet vand.

Kan også iblødsættes i kogende vand i 30 minutter.

Perlerug, Perlespelt og Perlebyg:

Skylles og koges i 25-30 minutter i letsaltet vand.



Kamut - Økologisk

Varenr.: 102151

Enhed: 6 x 1 kg



Ingredienser: Kæmpedurumkerner.

Næringsindhold pr. 100 g.:

Energi:	1460 KJ
Protein	15 g
Kulhydrat	61 g
- heraf sukkerarter	9,5 g
Fedt	2 g
- heraf mættede fedtsyre	0,2 g
Kostfibre	12 g
Salt	0,14 g



Perlerug

Varenr.: 102150

Enhed: 6 x 1 kg

Ingredienser: Polerede rugkerner

Næringsindhold pr. 100 g.:

Energi:	1580 KJ
Protein	8 g
Kulhydrat	80 g
Fedt	2 g



Forkogte hvedekerner

Varenr.: 101802

Enhed: 4 x 1 kg



Ingredienser: Kerner af stor durum, varmebehandlet/puffet.

Næringsindhold pr. 100 g.:

Energi:	1380 KJ
Protein	11,4 g
Kulhydrat	60 g
heraf sukkerarter	0,9 g
Fedt	2,4 g
heraf mættede fedtsyre	0,3 g
Kostfibre	10 g
Natrium	0 g



Perlespelt

Varenr.: 101803

Enhed: 6 x 1 kg

Ingredienser: Afskallede og polerede speltkerner.

Næringsindhold pr. 100 g.:

Energi:	1570 KJ
Protein	13 g
Kulhydrat	73 g
Fedt	3 g



Perlebyg

Varenr.: 101801

Enhed: 6 x 1 kg

Ingredienser: Afskallede og polerede bygkerner.

Næringsindhold pr. 100 g.:

Energi:	1330 KJ
Protein	9 g
Kulhydrat	67 g
Fedt	1 g