

# FRIKKADELLE TOEGEDRAAI IN KOOL BLARE



## FRIKKADELLE TOEGEDRAAI IN KOOL BLARE

- 500 g beesmaalvleis
- 500 g varkmaalvleis
- 250 ml sagte broodkrummels
- 10 ml fyn koljander
- 1 ml fyn naeltjies
- 1 ml fyn neut
- sout en varsgemaalde swartpeper na smaak
- 25 ml asyn
- 6 groot vars koolblare

Verhit jou oond tot 150 °C. Meng die twee soorte maalvleis. Voeg broodkrummels by en meng.

Voeg res van die bestanddele (behalwe die koolblare) by en meng goed. Vorm 6 frikkadelle en hou eenkant.

Plaas koolblare in 'n groot bak en gooi kookwater oor. Maak seker blare is bedek met kookwater.

Laat staan vir sowat 5 minute totdat die blare sag is. Haal uit en dreineer op kombuispapier.

Sny die harde stronkgedeelte uit die koolblare. Plaas 'n frikkadel in die middel van 'n koolblaar en maak soos 'n pakkie toe.

Plaas frikkadelle in 'n oondbak, toegevoede deel na onder. Gooi 125 ml kookwater in die oondbak en maak bak toe met

tinfoelie.

Sit in oond vir 1 uur. Van die water en sous sal uitkook.

Haal uit en skeep frikkadelle op 'n opdienbord.

Sit voor saam met kapokaartappels

Plasing: Marie Rheeder Troskie