

good food loop

Bouletten

(fir 4 Persounen)

Wat brauch ech?

- 300 g Filet Americain (net preparéiert)
- 200 g Gehacktes (vum Schwäin)
- Péiterséileg
- 1 Ee
- Salz & Pfeffer
- 3 Schallotten
- Miel
- Moschtert
- Ueleg



Preparatioun

1. Schallotte schielen a kleng schneiden. Péiterséileg wäschen a kleng schneiden.
2. Fleesch, Schallotten, 1 Kaffisläffel Moschtert, Péiterséileg, Miel an 1 Ee zesummen an eng Schossel ginn a gutt mëschen.
3. Flaach Kichelcher formen an op zwou Säiten duerch d'Miel zeien.
4. Am Schäffchen: Bouletten op d'Bakblech leeën a bei 190 Grad baken.
5. An der Pan: Ueleg an enger Pan erhëtzen an d'Bouletten op den zwou Säite broden.

Foto: <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?title=Special:Search&limit=250&offset=0&profile=default&search=Frikadelle&searchToken=2hevv596im847pylj7vazx7qv#/media/File:Bouletten.jpg>