

Julköttbullar

JULKÖTTBULLAR

Receptet är för ca 50-60 st

1 kg nötfärs

1 st gul lök

2 msk dijonsenap

4 krm mald kryddpeppar

1 tsk grovmalen svartpeppar

3 tsk himalayasalt/ havssalt

Efter tycke & smak persilja

HUSGERÅD

Bunke

Skalkniv

ev. Matberedare

Måttsats

Stekpanna

Julköttbullar

Julköttbullar

Så här gör du

- Lägg nötfärsen i en stor bunke
- Skala och hacka löken fint, antingen för hand eller i en mixer
- Häll löken över färsen och blanda väl med handkraft
- Klicka dijonsenapen över blandningen
- Tillsätt kryddpeppar, svartpeppar, salt och persilja
- Blanda åter väl med handkraft
- Rulla färsen till fina köttbullar
- Stek köttbullarna i t.ex. [ghee](#), cirka 8 minuter tills de blir gyllenbruna och genomstekta

Julköttbullar | Type unknown

Köttbullarna är nu klara att serveras direkt eller kylas ner och förvara i kylskåp eller frys.

God [Paleojul!](#)

Paleo så gott och så enkelt!

PS: vissa av ingredienserna är länkade till webbutiken [Bodystore](#), [Hemköp](#) och husgeråden är länkade till webbutiken [Bagaren & Kocken](#)



Paleo för ett hälsosammare liv!

Jenny & Magnus Andersson

Licensierade kostrådgivare inom Paleo och lågkolhydratkost, kokboksförfattare samt hälso- och matinspiratörer.

Ren och naturlig mat ligger oss varmt om hjärtat. Vi har funnit vår väg till hälsa genom Paleo och brinner nu för att hjälpa andra med kost och hälsa genom ett ursprungsperspektiv.
