

Köttbullar

KÖTTBULLAR	
För 4 personer	
TILLAGNINGSTID:	
30 minuter	
600 g	nötfärs
1 st	gul lök
0,5 st	röd chili
2 msk	hackad persilja
1 tsk	himalayasalt/ havssalt
1 krm	grovmald svartpeppar
Vid AIP uteslut chili.	
HUSGERÅD	
Måttats	
Bunke	
Skalkniv	
Kniv	
Stekpanna	

Inlägget innehåller reklam genom annonslänkar för Bodystore, Hemköp, Gröna gårdar och Bagaren & Kocken.

Köttbullar

Köttbullar

Inga köttbullar är så goda som mammas köttbullar! Känns uttrycket bekant? Visst är det något speciellt med minnen från barndomen och köttbullar. Även som vuxna äter vi gärna Köttbullar då och då, så gott och fyllt med positiva minnen!

Så här gör du

- Lägg ner färsen i en bunke
- Skala och hacka löken fint och häll ner tillsammans med färsen
- Tillsätt även den hackade chilin och persiljan
- Blanda med handkraft till det blandat sig väl
- Tillsätt salt och peppar och blanda ytterligare till en jämn smet
- Rulla köttbullarna till önskad storlek
- Stek dina köttbullar i en stekpanna ca 8 minuter (tiden kan variera beroende på storlek) tills de fått fin färg runt om och är genomstekta

Servera dina Köttbullar förslagsvis med [Ugnsrostad vitkål](#) och lite [Paleolingonsylt](#), så gott!



Här hittar du [fler goda recept med Köttbullar](#).

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

Köttbullar



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.
