

# Spis Naturen

## Urtefrikadeller

### Du skal bruge:

- Urter, f.eks. brændenælder, skvalderkål, ramsløg og løgkarse
- Æg
- Rasp
- Salt og peber
- Olie
- Kurv til at samle urter i
- Kniv og bræt
- Pande til at stege på
- Pind, spatel eller ske

### Sådan gør du

Tag din kurv og fyld den med brændenælder, skvalderkål, ramsløg, skovsyre og løgkarse. Pluk de unge friske skud.

Når du har nok, går du tilbage til bålpladsen og hakker alle urterne fint.

Bland urterne og æg, salt og rasp i en skål - og rør det hele sammen til en fars. Form små frikadeller.

Steg dine urtefrikadeller i olie over åben ild til de er brune og sprøde og lækre.

Spis urtefrikadeller med f.eks. skovsalat.

## Urtefrikadeller med kød

### Du skal bruge:

- 500 g hakket kalve- og svinekød
- ½ hakket rødløg
- 3 æg
- 1 dl mælk
- 1 dl havregryn
- 2 spsk. hakket brændenælde
- 1 spsk. hakket mælkebøtte
- 1 spsk. hakket skvalderkål
- salt og peber



Rør kødet med salt og peber. Tilsæt løg og æg. Dernæst mælk, havregryn og krydderurter.

Lad farsen stå og hvile i ca. 30 min. Form frikadeller og steg dem 6-8 min. på hver side. Afhængig af størrelse.

## Skvalderkålspesto

Kender du skvalderkål? Den er den grønne plante som vælter op af jorden om foråret, sætter flotte hvide skærme om sommeren - og spreder sig som pesten med rødder og frø. Mange voksne mener det er ukrudt. Her er en måde du kan bekæmpe skvalderkål på: Spis den som pesto! Det er let at lave - også ude i skoven.

Skvalderkål kan du finde overalt. Brug de unge skud.



### Du skal bruge:

- 50 små friske lysegrønne skud (de smager bedst)
- 100 g. mild ost (du kan også bruge parmesan)
- 2 fed hvidløg
- 100 g. hasselnødder (eller pinjekerner)
- Olie så det passer
- Bræt
- Kniv
- Skål
- Grydeske
- Hvidløgspresse

### Sådan gør du:

Læg dine skvalderkål på et bræt og hak dem fint med en kniv. Læg dem i skålen

Giv nødderne samme behandling, op i skålen.

Riv osten.

Pres eller hak hvidløget.

Kom alt op i skålen og bland det godt sammen.

Rør olie i, til det er blødt som pesto.

Du kan spise din skvalderkålspesto til forskellige bålretter .