

# KYLLINGEFRIKAD ELLER MED FETA OG SPINAT

De her kyllingefrikadeller med feta og spinat er fuldstændig proppet med smag fra alle de dejlige ingredienser, og så er de utroligt nemme at lave. De kan både spises varme til aftensmad og kolde som en lækker frokost eller madpakke.

Til

- 400 g kylling (hakket)
- $\frac{1}{2}$  tsk salt
- $\frac{1}{2}$  dl grovvalsedede havregryn
- 1 æg
- 1 fed hvidløg
- 1 rødløg (lille)
- $\frac{1}{2}$  bdt persille
- 60 g spinat
- 1 rød peberfrugt
- 2 tsk rød pesto (kan sagens udelades)
- 75 g feta (helst i blok)
- olie (til stegning)



Kom det hakkede kyllingekød op i en skål sammen med salt. Rør det godt sammen, og lad det stå i 10 minutter. Rør havregryn og æg i. Pres hvidløg, og hak rødløg, persille og spinat fint. Skær peberfrugten i små tern. Rør det hele i farsen sammen med pestoen, hvis du vælger at bruge det. Smuldr fetaen over, og bland det forsigtigt i. Lad farsen hvile i køleskabet i 25-30 minutter.

Form farsen til kyllingefrikadeller, og steg dem i olie på en pande ved middel varme, til de er helt gennemstegte.