

KYLLINGEFRIKADELLER MED SPINAT OG CHILI

Servér f.eks. med en lækker [kartoffelsalat](#) eller [en frisk salat](#).

Ufatteligt lækre kyllingefrikadeller med spinat og chili, der giver en lækker og krydret smag. Skift de almindelige frikadeller ud med denne smagfulde og sunde variant. De er nemme at lave og kan sagtens frys ned.

Til

- 400 g hakket kyllingekød
- 2 fed hvidløg
- 1 løg
- 150 g frossen hakket spinat (tøet lidt op)
- 1/2 dl olie
- 1 håndfuld frisk basilikum
- 1 frisk chili
- salt
- peber
- smør til stegning

FEDTFATTIG

Kom kyllingekødet op i skål. Pres hvidløg, og kom det op til kødet.

Skær løget ud i både, og kom det i en blender eller minihakker sammen med spinat, olie og basilikum. Skyl chilien, og fjern kernehuset. Hak den fint, og kom den op i blenderen til de andre ingredienser. Blend til det hele er mikset sammen, og kom det så op i skålen til kødet.

Bland farsen godt sammen, og krydr med salt og peber. Lad den hvile i køleskabet i ca. 30 minutter.

Form farsen til små kugler med en ske, og brun frikadellerne på en varm pande i lidt smør. Fortsæt til der ikke er mere fars. Kom de færdige frikadeller i et fad, og bag dem i ovnen ved 200 grader i ca. 15 minutter, inden de serveres.

