

KYLLINGEFRIKADE LLER I OVN

Lækre kyllingefrikadeller som bages i ovnen. De er fyldt med masser af gode grøntsager, som gør dem både sunde og saftige.

•

Til

- 500 g hakket kyllingekød
- 2 dl havregryn
- ½ dl mælk
- 2 æg
- 1 squash
- 1 gulerod (stor)
- 1 løg
- 2 fed hvidløg
- 1 gul peberfrugt (andre farver kan også bruges)
- 1 porre
- salt
- peber

Andre variationer

- Evt. div. friske krydderurter efter smag
- Evt. feta eller smelteost eller oliven.
Det smager lækkert, men så er retten ikke længere fedtfattig.
- Hvis man har andre grøntsager kan disse også tilsættes eller erstatte ovenstående

FEDTFATTIG

1. Gør en bageplade klar med bagepapir, og tænd ovnen på 200 grader.
2. Rør kyllingefars, havregryn, mælk og æg sammen i en skål.
3. Skyl grøntsagerne.
4. Squash og gulerod rives på et rivejern, og blandes i farsen.
5. Løg, hvidløg, peberfrugt og porre hakkes fint, og røres ligeledes i farsen.

6. Salt og peber tilsættes.

7. Blandingen formes til frikadeller og lægges på bagepladen.

8. Bages midt i ovnen ved 200 grader i 35-45 minutter, så de bliver gyldne på ydersiden.

