



Kyllingefrikadeller

Vi serverer kyllingefrikadeller, sammen med andre småretter, som frokostmåltid.

6 personer

Ingredienser

5 stk soltørrede tomater i olie
1 lille løg
½ dl persille
300 g hakket kylling
1 lille æg
½ dl minimælk
45 g havregryn
20 g salatost, max 17 %
1 fed hvidløg
½ tsk salt
lidt sort peber

Fremgangsmåde

Skær soltørrede tomater i små tern, hak løget fint, og hak persille.

Rør alle ingredienserne sammen til en lind fars. Sæt farsen på køl en time.

Form farsen til små frikadeller og læg dem på en bageplade med bagepapir.
Bages i ovnen 15-20 min. ved 200 grader varmluft.

Tip!

Kyllingefrikadeller kan fryses efter stegning.



Opskrift: Kyllingefrikadeller

Næringsindhold	Total	Pr. 100 g	Pr. person (92 g)
Energi	3118 kJ	565 kJ	520 kJ
Energifordeling i procent			
Fedt	28,3 g	5,13 g	4,72 g
Mættede fedtsyrer	7,97 g	1,44 g	1,33 g
Monoumættede fedtsyrer	5,16 g	0,93 g	0,86 g
Polyumættede fedtsyrer	2,78 g	0,5 g	0,46 g
Kulhydrat, tilgængelig	39,8 g	7,21 g	6,63 g
Sukkerarter	6,62 g	1,2 g	1,1 g
Kostfibre	7,68 g	1,39 g	1,28 g
Protein	79,4 g	14,4 g	13,2 g
Salt, NaCl	4,51 g	0,82 g	0,75 g
Alkohol	0 g	0 g	0 g