

Kyllingefarsbrød med porre

(4-5 personer)

Det skal du bruge:

½ dl havregryn, gerne finvalsede (ca. 20 g)
1 dl mælk med højst 0,7 % fedt
1 lille porre (ca. 130 g)
450 g hakket kyllingekød med højst 10 % fedt
1 æg
1 tsk. Herbes de Provence
1 tsk. salt
peber
½ peberfrugt (ca. 90 g)



Sådan gør du:

Hæld mælken over havregrynene.

Snit porren fint.

Hæld kogende vand over, lad det trække i ca. 5 min., og hæld derefter vandet fra, og dryp porrerne godt af.

Rør alle ingredienserne sammen med undtagelse af peberfrugten.

Hak peberfrugten, og vend den i farsen.

Form farsen til et brød i et ovnfast fad, og bag det ved 200° C i ca. 45 min. på næstnederste ovnrille.

Servering:

Server kyllingefarsbrødet med ovnstegte kartofler og råkost eller grøntsager f.eks. også bagt i ovnen.

Variation:

Brug timian eller rosmarin i stedet for Herbes de Provence.

Erstat kyllingekødet med hakket grisekød.

Du kan bruge forårsløg i stedet for porre.

Tip:

Steg frikadeller af farsen. Lav evt. dobbelt portion, så har du både til et middagsmåltid og til madpakkerne.

Du kan også forme farsen til bøf. Steg dem på en pande eller grill og server i burgerboller med grøntsager mm.

Opbevaring:

Du kan fryse farsbrød og frikadeller.

Pr. person ved 4 personer:

Energi 975 kJ/245 kcal

Fedt 12 g - Kulhydrat 6 g - Protein 25 g

Kulhydrat pr. 100 g 4 g