

Kyllingeboller i to farver

4 portioner

Ingredienser

Ca. 700 g Danpo hakket kylling

1,5 tsk. salt

1 æg

1 fed hvidløg

1 lille løg, revet

1/2 tsk. revet muskatnød

2 gulerødder, kogte og afkølede

1 spsk. paprika

Friskkværnet peber

100 g ærter, optøet fra frost

2 spsk. pesto

Tomatsauce:

2 spsk. olivenolie

1 fed hvidløg, finthakket

400 g hakket tomat (1 dåse)

3 kviste frisk basilikum

Tilbehør: Pasta i forskellige farver, frisk basilikum og parmesanost

Tilberedning: Rør kyllingekødet med salt, æg, hvidløg og muskatnød og del portionen i to. Blend de kogte gulerødder med paprika og bland dem i den ene halvdel. Giv farsen et skud friskkværnet peber.

Blend ærterne med pesto og rør dem i den anden halvdel.

Form boller af de to slags fars og lad dem koge i vand eller hønsebouillon i 10-12 minutter.

Tomatsauce: Lad hvidløg og løg simre i olivenolien til løgene er klare. Tilsæt tomat og basilikum og lad saucen simre ca. 10 minutter og gerne længere.

Kog pasta og server bollerne med tomatsauce, frisk basilikum og revet parmesan på toppen.



Go ide

Ønsker du en endnu sundere variant, kan du erstatte pastaen med squash eller gulerødder i tynde skiver.