

Frække kyllingedeller

4 portioner

Det skal du bruge

Frikadeller

500 g. hakket kylling

1 løg

2 fed hvidløg

150 g. squash

250 g. gulerod

10 g. frisk persille

100 g. havregryn

1 dl. yoghurt naturel

1 spsk. groft salt

½ tsk. peber

Rodfrugtsfritter

700 g. blandende rodfrugter

2 spsk. olie

1 spsk. groft salt og 1 tsk. peber

Dip

1 spsk. persille

1 fed hvidløg

1 dl. cremefraiche 5 %

Sådan gør du: Vask hænder, læs opskriften og find ingredienserne frem.

Frikadeller: Rør hakket kød sammen med salt og peber. Pil løg og skær dem i små tern. Pres hvidløg ned i kødet. Rengør og riv squash og gulerod. Hak persille. Bland løg, hvidløg, squash, gulerod, persille, havregryn og yoghurt i farsen. Rør godt sammen. Lad farsen hvile på køl i ½ time, og steg dem herefter på panden i lidt olie. Lav rodfrugtsfritter og dip mens farsen hviler i køleskabet.



Rodfrugtsfritter: Tænd ovnen på 200°C. Rengør rodfrugterne og skær dem i tynde stave. Ryst i en pose rodfrugter, olie, salt og peber sammen. Bred stavene ud på en bageplade, beklædt med bagepapir og bag i dem i ovnen i 25-35 minutter afhængig af tykkelsen.

Dip: Hak persille og hvidløg. Rør det sammen med cremefraiche og stil på køl.

Et godt råd: Du kan også bage frikadeller i ovnen ved varmluft på 175°C i 20-25 minutter.

Så kan de stege sammen med rodfrugtsfritterne.

Opskriftsudvikler: Birgitte Vang Hansen