

Frikadeller med ratatouille

4 personer

Ingredienser

500 g Danpo hakket kyllingekød
2 løg
2 spsk. hakket basilikum
2 fed hvidløg
1 æg
75 g mel
2 dl mælk

Ratatouille:

500 g rodfrugter (f.eks. gulerod, løg, persillerod eller selleri)
2 røde peberfrugter
1 dl hvidvin
2 dåser flåede tomater
Chili og hvidløg
Salt, peber og sukker

Tilbehør Brød

Tilberedning

Kyllingekødet røres sejt med salt, tilsæt hakket løg, hvidløg og basilikum. Kom mel og æg ved, og spæd med mælk. Rør farsen godt sammen, og krydr med salt og peber.

Steg frikadellerne i lidt olie på en pande i ca. 4 minutter på hver side. Kan evt. bages færdige i ovn.

Hvidvin og tomat koges ind til en grødet masse (under omrøring). Alle grøntsagerne skæres i tern og ristes let i olie med hvidløg. Kom grøntsagerne i tomatmassen og kog det godt ind. Smag til med salt, peber og sukker. Server grøntsagerne til frikadellerne sammen med brød.

Energi per portion: 2958 kJ (704 kcal)
Energifordeling: Protein: 23 %, kulhydrat: 46 %, fedt: 31 %

