

Kyllingefrikadeller med tomat-couscous

4 personer

Tilberedning: ca. 30 minutter

Ingredienser

800 g hakket kyllingekød, ca. 5% fedt
1½-2 tsk salt
½-1 tsk peber
2 små æg
2 løg
½ bakke frisk basilikum eller 4 tsk tørret
1 citron
2 fed hvidløg
4 tsk olie

Tomat-couscous

2 store tomater
1½ dl couscous

Tilbehør

250 g grønne bønner
evt. frisk basilikum

Tilberedning

Rør kyllingekødet med salt, peber, æg og revet løg. Tilsæt 4 spsk snittede basilikumblade, 2 spsk revet citronskal og knust hvidløg. Rør farsen til den er sammenhængende. Lad olien blive varm på en pande ved god varme. Form frikadellerne med en barneske. Læg frikadellerne på panden, når olien er varm nok. Brun dem 2 minutter på hver side. Skru ned til middel varme og steg dem 3-4 minutter på hver side, til de er gennemstegte. Gem halvdelen af frikadellerne til senere brug.

Hak tomaterne groft. Kog 2 dl vand med tomaten. Hæld couscous i. Sluk og lad det stå 5 minutter under låg. Blandingen vendes med en gaffel. Smag til med salt og peber.

Kog bønnerne.
Pynt evt. med frisk basilikum.

Kilde: Landbrug og Fødevarer

