



## KLASSISKE KYLLINGEFRIKADELLER MED HAKKEDE URTER OG ÆRTESALAT

4 PERSONER

*Klassisk frikadelleopskrift som kan varieres efter smag. Friske krydderurter giver en skøn smag til kyllingekødet, men kan altid udlades.*

**Forberedelsestid:** 20 min. **Tilberedningstid:** 30 min.

### INGREDIENSER

400 g hakket kylling  
1 tsk. salt  
1 lille løg  
1 æg  
1 dl havregryn  
1 dl vand  
Friskkværnet peber  
1 spsk. hakket persille  
1 spsk. hakket mynte  
  
400 g fine ærter  
150 g sukkerærter  
150 g snap peas  
1/2 dl olivenolie  
1/4 dl hvidvinseddike  
Salt og peber  
Mynte  
2 spsk. hakket pistacie  
  
750 g små kartofler  
Smør/olie  
Salt og peber

### TILBEREDNING

Rør hakket kylling sammen med salt. Tilsæt finthakket løg, æg, havregryn og vand, og rør farsen sammen. Krydr med friskkværnet peber og hakkede krydderurter. Juster konsistensen med lidt vand og lad farsen hvile i 15 min.

Skrub kartoflerne og skær de største i lidt mindre stykker. Vend dem i en blanding af olie og smeltet smør og kom dem i et ovnfast fad. Bag kartoflerne ved 200°C i ca. 25 min.

Form farsen til frikadeller og steg dem i olie på en pande ved middel varme ca. 5-6 min. på hver side.

Snit sukkerærter og snap peas og vend dem i en marinade af olie, eddike, salt og peber. Drys med mynte og pistacie og server salaten til frikadellerne sammen med de ovnstegte kartofler.

### TIP:

I stedet for krydderurter kan du også rive fx gulerødder eller squash og komme det i farsen.

Persille og mynte

Det gør kun frikadellerne ekstra saftige.