



Kyllingedeller med Quinoa

Quinoa gør dellerne sunde og dejligt saftige

8 personer

Ingredienser

- 400 g hakket kyllingefars 3-6%
- 2 æg
- 1 dl havregryn
- 1 løg
- 2 tsk salt
- 1 knivspids sort peber
- 150 g kogt quinoa
- 75 g rødbeder

Fremgangsmåde

1. Kyllingefars røres sejt med salt og peber
2. Farsen tilsættes havregryn, løg, quinoa, æg og røres godt sammen
3. De finthakkede kogte rødbeder røres i til sidst
4. Formes med to skeer til deller og steges på pande på middelvarme i alt 20 min

Tip!

Serverings forslag: Grønne ærter, Urte-bearnaise fra Puredansk Ristede Kartoffler med blomkål og champignon (tilberedt i ovn eller airfryer)

	Næringsindhold Pr. 100 g	Pr. person (109 g)
Energi	125 kcal/525KJ	136 kcal/571,2
Protein	13 g	14,2 g
Kulhydrat	8,07 g	8,8 g
Fedt	4,04 g	4,41 g