



Kyllingburger

3 personer

Ingredienser:

- 400g kyllingkjøttdeig
- 1 egg
- ¼ stk løk
- ¼ stk chili (om ønskelig)
- 20 g havregryn
- 1 ss sennep
- 1 ts salt
- 1 ts pepper
- 1 ss basilikum
- 2 ss potetmel

Fremgangsmåte:

- Kok havregrynene og kjøøl av.
- Hakk hvitløk, løk og evt. chili.
- Bland alt sammen.
- Formes til karbonader og stekes i panne. Kan gjennomstekes i ovnen, legg dem i så fall på bakepapir og stek dem i forvarmet ovn (250 °C) i 8 min.

Næringsberegning per pers:

217 kcal, 10g fett, 11g karbohydrater (1g sukker), 1g kostfiber, 17g protein, 2g salt.