

# Kyllingkjøttpudding

4 porsjoner

Ingredienser:

- 400 g kyllingkjøttdeig
- 1 egg
- 1/2 kinesisk hvitløk
- 20 g havregryn
- 1 ts sennep
- ½ ts salt
- ½ ts pepper
- 1 ts Basilikum
- 8-10 poteter
- Brun saus (se oppskrift på baksiden)
- 1 pakke Noreg amerikansk blanding



Fremgangsmåte:

Kok poteter. Kok havregrynene og kjøøl av. Hakk hvitløk, løk og evt. Chili. Bland alt sammen med kyllingkjøttdeigen. Form til karbonader/pudding og stek i panna. Kan gjennomstekes i ovnen. Lag saus (se bakside). Kok opp grønnsaker etter anvisning på pakken.

Næringsberegning av hele retten (1 porsjon):

406 kcal, 14g fett, 47.3g karbohydrat, 33g protein, 2 g salt

**Brun saus** - Ingredienser til 5 personer (0.5 dl hver)

- 2 ss olje
- 2 ss mel
- ½ stk gulrot
- ½ stang selleri
- ¼ stk løk
- 2,5 dl vann
- 2 ss kraft
- 1 ts sukkerkulør
- ½ ts salt
- ½ ts pepper

Fremgangsmåte:

Skrell og hakk grønnsakene i små biter. Varm olje i en gryte, ha i grønnsakene og surr til de er møre. Rør inn melet, spe med væsken, la småkoke i 5 – 10 minutter. Bruk en stavmixer til å mose grønnsakene. Smak til med kraft og krydder. Ha i sukkerkulør etter ønsket farge.

Næringsberegning per pers:

58 kcal, 4g fett, 5g karbohydrater (0.5g sukker), 0.7g kostfiber, 1g protein, 0.8g salt

