



Beskrivelse

Hak løg, bladselleri og soltørrede tomater fint.

Rør kyllingefarsen sammen med de øvrige ingredienser i en skål. Fordel farsen i 7 muffinsforme. Bag dem i ovnen ved 175 grader i ca. 25 minutter.

Server kyllingemuffinsene med salat til middag, frokost eller i madpakken.

Ingredienser

400 g kyllingefars

1 dl havregryn

2 æg

1/2 løg

1 stilk bladselleri

30 g soltørrede tomater

2 fed hvidløg

2 tsk. dijonsennep

1 lille tsk. cayennepeber

1/2 tsk. tørret rosmarin

1/2 tsk. salt