

Kyllingefrikadeller med kidneybønner

4 pers.

Mors Mad

mad.winther.nu



Beskrivelse

Hak kidneybønnerne groft.

Kom kyllingefarsen i en skål. Riv løg og æble groft og kom det i. Pres hvidløget i. Tilsæt havregryn, æg, herbes de provence, salt og peber. Rør kyllingefarsen sammen og tilsæt mælk lidt af gangen til farsen har en passende konsistens. Rør de hakkede kidneybønner i.

Form kyllingefarsen til frikadeller og steg dem gyldenbrune i olie på en pande.

Ingredienser

450 g hakket kyllingekød

1 løg

1 æble

1 fed hvidløg

1 dl havregryn

1 æg

1 tsk. herbes de provence

Ca. 1 dl mælk

1/2 dåse kidneybønner, 120 g

Salt og peber

Olie til stegning