



Velegnet til frysning

Ingredienser

6 æg
1 squash
1 håndfuld frisk basilikum
2 spsk. soltørrede tomater i olie
5 kyllingpølser (150 g)
1 tsk. karry
2 dl havregryn
1 tsk. salt
Peber
Olivenolie til stegning

Pynt: Sesamfrø

Beskrivelse

Skær kyllingpølserne i halve skiver på ca. 1 cm. Steg dem gyldne på en pande i lidt olivenolie. Krydr med karry.

Riv squashen groft og pres væsken ud. Hak basilikum fint. Skær de soltørrede tomater i små tern.

Rør æg, squash, basilikum, soltørrede tomater og pølser sammen i en stor skål. Tilsæt havregryn, salt og peber.

Kom dejen i muffinsforme af silicone. Bag muffinsene i ovnen ved 200 grader i ca. 25 minutter.