



# BØRN MED MÆLKEALLERGI

Giv dit barn en god hverdag

## KYLLINGEDELLER MED SOLTØRREDE TOMATER

### INGREDIENSER:

**4 personer**

450 g hakket kyllingekød  
1 tsk. salt  
1 lille løg, finthakket eller revet  
1 dl risdrik, havredrik eller lign.  
1/2 dl havregryn  
1 dl hakket, frisk basilikum  
4 soltørrede tomater, hakkede  
friskkværnet peber  
1 æg



### SÅDAN GØR DU:

Hæld risdrik over havregrynene og lad det trække lidt til grynene har suget risdrikken.

Rør imens hakket kylling sejt med salt. Tilsæt løg, basilikum og tomater.

Kom havregrynsblandingen i farsen med et æg og peber og rør farsen glat.

Form dellerne og steg dem i mælkefri margarine (Fx Nutana eller FRI) eller olie.

Server fx med frisk salat.