



# BØRN MED MÆLKEALLERGI

Genveje til en glad hverdag fra mor til mor

## KYLLINGEFRIKADELLER OG KARTOFFELSALAT

### INGREDIENSER:

#### 4 personer

400 g god dansk Himmerlands kyllingefars

1 løg

3 hele æg

1 dl risdrik eller havredrik

1 dl fuldkornsmel eller havregryn

3 gulerødder

1 dl æblemost

Salt og peber

2 spsk. vindrukerneolie



### SÅDAN GØR DU:

Farsen røres med det finthakkede løg, æg og risdrik. Derefter tilsættes fuldkornsmel, gulerødderne der er groftrevede og æblemost. Smages til med salt og peber.

Synes du at farsen er tynd, så kan den mættes med flere gryner. Farsen skal være således, at den kan formes og steges.

De steges som almindelige frikadeller, i vindrukerneolie ca. 2-3 min. på hver side og kan laves færdig i ovnen ved 160 grader ca. 5-8 min.

#### Kartoffelsalat (pr. person):

5 kogte kartofler (evt. fra dagen før)

1 løg skåret i både

1 gulerod, revet groft

½ agurk skåret i skiver

Pyntes med persille

Opskriften er udviklet i samarbejde med **Himmerland Kylling**

Find flere opskrifter på [www.maelkeallergi.dk](http://www.maelkeallergi.dk)