

# Kyllingefrikadeller med quinoa og salat

**4 personer**

**Ingredienser:**

300 g quinoa  
 500 g hakket kylling  
 7 forårsløg  
 3 tsk salt (gerne havsaltflager)  
 20 kværn peber  
 2 æg  
 2 tsk olie (gerne koldpresset rapsolie)

**Quinoasalat**

Rest af quinoa'en  
 5 gulerødder  
 2 små courgetter/squash  
 Purløg



Citron

Tilberedningstid: ca. 40 min.

1. Kog quinoa i 6 dl vand tilsat 1 tsk salt i 12 minutter.
2. Rens og snit forårsløg fint - både hvid og grøn del skal bruges. Rør det hakkede kyllingekød med salt og peber. Pensl en slip-let-pande med olie og sæt den over varmen. Tilsæt 1/3 af den kogte quinoa, forårsløg og æg til farsen, og rør alt godt sammen.
3. Form 20-24 frikadeller og brun dem ca. 2 minutter på hver side - de skal have en gylden skorpe. Skru ned til middel varme og steg frikadellerne færdige i ca. 10 min. Vend dem jævnligt.
4. Skræl imens gulerødderne og riv dem og courgetten groft. Bland med resten af den kogte quinoa i en skål. Klip purløg over og giv citronbåde til.

**Næringsindhold pr. person:**

Energi: 2425KJ (577 Kcal)

	Energy (KJ)	Energy (kcal)	Energi (%)
Protein	834	199	34
Kulhydrat	1224	291	50
Fedt	367	87	15

**Ernæringsmæssig information**

Retten indeholder 7,9 g kostfibre pr. person.