

Kyllingefarsbrød m. rodfrugter

4. pers

Tid: 60 min.

Ingredienser

Farsbrød:

500 g kyllingefars

1 stort løg

1 porre

Persille

1 stort æg (alt efter størrelse)

1 dl havregryn eller mel

Salt

Peber

Rodfrugter:

500 g kartofler

500 g rodfrugter (efter eget valg)

3 spsk raps- eller olivenolie

Krydderier efter eget valg.

Tzatziki:

1 agurk

2 fed hvidløg

2 spsk yoghurt

Salt og peber

Fremgangsmåde

Farsbrød:

1. Tænd ovnen på 200 grader varmluft.
2. Riv eller snit løg, persille og porre helt fint.
3. Bland fars, løg, porre, persille, æg, havregryn og salt og peber sammen og form det i et fad.
4. Kom farsbrødet i ovnen og bag det 45-50 min.

Rodfrugter:

5. Skyl kartofler og rodfrugter, skræl dem evt. Skær kartofler i både og rodfrugter i lange stænger.
6. Kom kartofler og rodfrugter i et fad. Vend det hele i 2 spsk. Olie og krydderier efter eget ønske.
7. Sæt kartofler og rodfrugtfritterne i ovnen så det passer med at de bager sammen med kyllingen de sidste 30-45 min. (alt efter størrelse og ovn)

Tzatziki:

8. Riv agurken groft. Klem lidt af væden ud og hæld det fra.
9. Riv hvidløget fint og vend det med agurken sammen med yoghurt og salt og peber.
10. Server sammen med rodfrugter og farsbrød.