

Kyllingekrebinet med perlespelt og rodfrugtpuré

2 pers.



300 g hakket kyllingekød
50g perlespelt eller perlebyg (vægt før kogning)
200 g gulerødder
200 g selleri
Persille/ salat til pynt
Salt, peber, paprika, timian, evt. mælk/ vand.

Kog perlespelt/ byg møre efter anvisning.

Skræl grøntsagerne og skær dem i mindre stykker, og kog dem møre .
Purér dem med en stavblender el. lign. og tilsæt salt/ peber, timian og evt. lidt mælk/ vand.

Form kyllingekødet til en krebinet. Steg den ca. 10 min. i lidt kokosolie/ olivenolie, og krydder med paprika, salt og peber.

Anret retten som på billedet og pynt med lidt grønt.

Velbekomme !

Tips: Andre grøntsager kan også bruges til puré, og grøntsagsmængden øges.

Kødet kan også erstattes af fisk (torsk ,laks, hellefisk el. lign. -kogt eller stegt på pande eller i ovn.

Opskriften er udviklet af sygeplejerske og ernæringsrådgiver Kirsten Skov Nielsen

®
AOF Næstved og Susålandet