



Ingredienser

Gratin

400 g	tomater
1 grøn	squash
150 g	revet mozzarella 10%
200 g	skyr
5	æg (M/L)
½ spsk.	FiberHUSK®
1½ tsk.	tørret timian eller 1½ spsk. frisk
1 tsk.	salt
½ tsk.	peber

Frikadeller

400 g	hakket kyllingekød 2-5 %
1 tsk.	salt
1-2 fed	hvidløg
½ tsk.	peber
1½ tsk.	estragon
2 spsk.	FiberHUSK®
1	æg
1	æggehvide
ca. ½ dl	minimælk
1 spsk.	olivenolie
200 g	skyr
½ spsk.	grovkornet sennep

Kyllingefrikadeller og tomatgratin 4 pers.

Gratin

Opvarm ovnen til 180 grader.

Skyl tomater og squash og skær dem i ½ cm tykke skiver. Læg grøntsagerne i et ovnfast fad beklædt med bagepapir.

Rør ost, skyr, æg, FiberHUSK®, timian, salt og peber sammen i en skål og hæld over grøntsagerne. Sæt fadet midt i den varme ovn i cirka 35 minutter, eller til æggemassen er stivnet.

Frikadeller

Rør det hakkede kød med salt. Pil og hak hvidløget og kom det i sammen med peber, estragon, FiberHUSK®, æg, hvide og mælk. Rør til en ensartet fars. Form farsen til frikadeller med en spiseske.

Steg frikadellerne i olien over middelvarme cirka 5 minutter på hver side.

Rør skyr og sennep sammen. Server til frikadellerne.

Energi pr. person: 441 kcal. Fordelt på: protein 52 % (57 g), fedt 36 % (18 g), kulhydrat 12 % (15 g). Kostfibre 5 g.

Opskriften er udarbejdet af ernærings- og husholdningsøkonom Pia Andreassen, og er en af mange opskrifter fra opskriftsbogen "Protein" om proteinrig kost. Læs mere om bogen på www.piaskokken.dk.