



Hvidkåls-kyllingedeller

15 stk

Ingredienser

250 g hvidkål fra Sønderjyds Kål
1 lille løg - ca. 70 g
400 - 500 g hakket kyllingekød
1 stort æg
1 spsk sennep
½ tsk kværnet muskatnød
1 spsk hakket frisk/1 tsk tørret rosmarin
1 tsk salt
½ tsk peber
Evt. 2 spsk kartoffelmel
Olie til stegning

Fremgangsmåde

Tø hvidkålen op. Tilsæt alle ingredienser og ælt dem godt sammen. Formes til frikadeller med en spiseske og steges i olie på en varm pande.

Serveringsforslag

Hvidkåls-kyllingedeller med broccolisalat og små hvide pillede kartofler.

Vegetarret

Brug opskriften på hvidkålshapser - se side 20. Tilbehør som ovenfor.



Frost bevarer vitaminerne

Grøn kål og hvidkål fra Sønderjyds Kål bliver dampkogt og nedfrosset efter forarbejdning. På den måde bevares både smagen samt flere vitaminer og mineraler.