



Kyllingepostej

Vi serverer kyllingepostej, sammen med andre småretter, som en del af et frokostmåltid.

15 skiver

Ingredienser

- 500 g kylling, max 10%
- 2 dl minimælk
- 2 medium æg
- 40 g havregryn
- 1 lille løg (ca 50 g)
- 2 fed hvidløg
- 1 tsk Herbes de Provence krydderi
- 1 tsk salt
- ½ tsk peber
- ½ grøn peberfrugt
- 100 g pålæg af kyllingebryst

Fremgangsmåde

Rør hakket kyllingkød med mælk, æg, havregryn, løg, hvidløg og krydderier.

Skær peberfrugt og kyllingepålæg i tern og rør det i farsen.

Beklæd en form med bagepapir., og kom farsen heri.

Bag postejen ca. 30 min. ved 175°varmluft











Postejen serveres kold, i skiver.

Tip!

Er fryseegnet



Opskrift: Kyllingepostej

Næringsindhold	Total	Pr. 100 g	Pr. skive (70 g)
Energi	5190 kJ	493 kJ	346 kJ
Energifordeling i procent			
Fedt	56,3 g	5,35 g	3,76 g
Mættede fedtsyrer	 16 g	1,51 g	1,06 g
Monoumættede fedtsyrer	 23,6 g	2,24 g	1,58 g
Polyumættede fedtsyrer	 11 g	1,05 g	0,73 g
Kulhydrat, tilgængelig	44,6 g	4,23 g	2,97 g
Sukkerarter	 15 g	1,42 g	1 g
Kostfibre	 6,33 g	0,6 g	0,42 g
Protein	134 g	12,8 g	8,96 g
Salt, NaCl	 9,64 g	0,91 g	0,64 g
Alkohol	 0 g	0 g	0 g