

FYLDTE PEBERFRUGTER M. HVIDLØGSPEBERSALT



SALT
MARIAGER SALTCENTER

DET SKAL DU BRUGE

- 4 peberfrugter (ikke for store)
- 450 g hakket kyllingekød
- 2 tsk. Hvidløgspebersalt
- ½ spsk. mel
- 1 spsk. havregryn
- 2 æg
- ½ finthakket rødløg
- Olie

Evt

- Mælk

SÅDAN GØR DU

Grøntsagerne kan varieres. Der kan evt. tilsættes: Fintsnittede forårsløg, revne gulerødder, pastinakker og selleri.

Forvarm ovnen til 170 °C varmluft.

Flæk peberfrugterne på langs og læg dem i et oliesmurt ovnfast fad.

Bland de resterende ingredienser sammen til en ensartet fars.

Tilsæt evt en smule mælk, hvis farsen er for fast.

Fordel farsen i peberfrugterne og bag dem i ovnen i 25 min.

Kernetemperaturen skal gerne være 75 °C.

Køb salte og find flere opskrifter på www.saltshoppen.dk