



## Samos hverdags deller i ovn

4 personer

### Ingredienser

100 g rødløg  
1 large æg  
1 dl basilikum, frisk  
1 dl minimælk  
1 dl havregryn  
500 g svinekød, hakket, 8-10%  
1 tsk salt

### Ernæringsindhold pr. person ca. 203 g:

Kcal: 274  
Protein: 29,5 g  
Fedt: 13,5 g  
Kulhydrat: 7,76 g

### Fremgangsmåde

Opvarm ovnen til 200 grader varmluft.

Rør kød og salt sammen

Tilsæt havregryn - rør det godt sammen.

Del løget i kvarte og giv det evt. en tur i en minihakker sammen med basilikum, æg og mælk.

Rør løg blandingen i kødet, til konsistensen er som tyk havregrød. Er den for lind og "vandet", tilsætter du lidt mere havregryn - er den for fast, tilsætter du lidt mere mælk.

Form nu små frikadeller af farsen og læg dem på en bageplade beklædt med bagepapir.

Bag dem i 20-25 minutter.

Hvis du vil undgå fars på fingrene kan du stoppe farsen i en frysepose, klippe hul i hjørnet og trykke små deller ud på pladen.

Nemt og lækkert og dellerne kan frys