



Professionel forarbejdning



Kreative retter



Friske og smagfulde råvarer

# SOLES CANTINA

Aftensmad/Frokost (Opskrift er pr. person)

## KYLLINGE FRIKADELLER MED RØDKÅL

Indkøb: Kylling frikadeller, gode pillekartofler, broccoliasparges, snackpeber og pynt.



125 gr. / 150 gr Kylling frikadeller (brug gerne egen opskrift men havregryn i stedet for hvedemel og danskvand i stedet for mælk)

Server med:

Aftensmad: 150 gr kombination af stegte skiver af forkogte kartofler (kogt dagen før), blandet med små stykker stok af broccoli asparges og skiver af rød snack peber.

Hertil 50 gr rødkål. (Hvis du laver rødkål selv så brug honning i stedet for sukker)

Frokost: erstat evt. kartofler mm. med en skive (K) eller to skiver (M) rugbrød uden hvede og lav en salat bestående af fint strimlet hvidkål, æble og rosiner til. (150 gr)

Top altid op med lidt flot pynt (det gør indtrykket mere lækkert)

Bon appetit

