



Professionel forarbejdning



Kreative retter



Friske og smagfulde råvarer

SOLES CANTINA

KYLLINGE BOLLER I TOMAT

Indkøb: Kylling fars, hakkede tomater, blomkål "ris", løg, hvidløg og kartofler.



Bland en "frikadelle fars" af 500gr hakket kylling, et stort finthakket løg, 3 skefulde havregryn og 1 dl. skummet mælk. Smag til med salt og peber.

Form bollerne med en ske og kog dem i vand tilsat salt.

(Du kan evt. nøjes med at koge halvdelen af farsen og så stege den anden halvdel til frikadelle pålæg.)

Dræn de hakkede tomater let.

Svits et finthakket lille løg let i olie på en pande, tilsæt et fed fint hakket hvidløg krydder med paprika og stærk chili.

Hæld de let drænede tomater i panden og lad sovsen simre let.

Kog blomkåls risene sammen små stykker af kogte kartofler (bedst fra dagen før) i et par minutter.

Læg 125gr/150gr boller i en dyb tallerken og hæld ca. 100gr tomatsauce ud over.

Garner langs kanten med 100gr blomkåls ris og kartofler, drys med lidt spidskommen.

Pynt af basilikum eller lign.

Bon appetit

