



Professionel forarbejdning



Kreative retter



Friske og smagfulde råvarer

# SOLES CANTINA

Aftensmad/Frokost (Opskrift er pr. person)

## KYLLINGE BURGER

Indkøb: Kylling fars, Squash, store tomater, gode pillekartofler, rødløg og pynt.



Rør 125 gr (K) / 150 gr (M) kylling fars sammen med lidt salt og peber. Form det til en "burger bøf".

Skør 50 gr squash (Det er nok svært at finde en så stor som er vist på billedet), samt 50 gr tomat i skiver.

Del 75 gr forkogt kartoffel (koges og pilles dagen før, så stivelsen ændres til protein) i "pommes frites både". Lav ligeledes strimler i både af et løg 25 gr. (gerne rødløg for farvens skyld.)

Steg "bøffen", squash og tomat "hårdt" (så det får lidt farve) på en pande i en god rapsolie.

Krydder rundhåndet tomat og squash med paprika, cayenne peber, salt og peber.

Steg løg og kartofler sammen, vær heller ikke bange for her at bruge lidt stærke krydderier.

Læg halvdelen af squashen som bund på en tallerken, kom evt. lidt karry creme på (se kolde saucer).

Følg efter med halvdelen af tomatskiverne på, kom evt. her lidt tomat creme på. (se kolde saucer).

Så den stegte "Bøf" eller Patti som er en bedre betegnelse ovenpå.

Igen tomat skiver og her evt. lidt senneps creme (endnu engang - se kolde saucer).

Arranger kartoffelbåde med løg ved siden af og server med en god hjemmelavet slanke remolade (flere under opskrifter)

Top altid op med lidt lækker pynt (det gør indtrykket mere appetitligt)

Bon appetit

