



Professionel forarbejdning



Kreative retter



Friske og smagfulde råvarer

SOLES CANTINA

KYLLING SCHNITZEL M/BLOMKÅLS PURÉ

Indkøb: Kyllingebryst, blomkål, store tomater, gode pillekartofler, broccoli og pynt.



125 gr (K) / 150 gr (M) kylling Bryst (bankes flad imellem bagepapir.)

Per person:

Kombination af en halv stegt tomat, kartofler (kogt og pillet dagen før) skåret som "fritter", lidt buketter af broccoli ca. 100gr.

Hertil 100gr blomkålsmos m/ hvidløg.

I alt 200gr "grønt" pr. person.

Steg kylling bryst i god hed olie. Tilsæt gerne stærke krydderier.

Steg det "grønne" (tomat, broccoli og "fritter") på en stor pande (del gerne op i sektioner så de steger lidt hver for sig.) Drys lidt forskelligt stærke krydderier på hver grøntsag.

Kog blomkålen i ca. 1 min. og blend eller mos så sammen med et halvt fed hvidløg samt krydderier efter smag.

Her pynt af frisk basilikum og mynte.

Bon appetit

