



SMOOTH KEBAB AL LA RANDABERG

6, GOA SKOLE

INGREDIENSER:

Beregnet til 4 porsjoner

1 stk grilla kylling

**SMOOTHIE MED FROSNE BRINGEBÆR FRA HAGEN
GARTNERI, EPLEJUCIE, FROSSEN BANAN.**

1 stk agurk

1 krm basilikum

1 stk issalat

1 krm chilikrydder

2 dl kebabsaus

4 stk pitabrød

SLIK GJØR DU:

1

Hvordan du gjør det

1.skyll agurken

2.sett ovnen på 190 grader varmluft

3.kutt agurken i tynne strimler og legg det i en skål

4.grovhakk salaten, skyll den og legg det i en skål

5.sett pitabrød i midten av ovnen i 5-6 min

6.riv kylling i strimler

7.stek kyllingen i en stekepanne med olje

8.ta ingrediensene i pitabrødet

2

Smoothie med Frosne bringebær fra Hagen gartneri, eplejucie, frosen banan.

Ta alt i en blender og kjør i 30 sekund. Nyt!