



SMOOTH KEBAB AL LA RANDABERG

6, GOA SKOLE

INGREDIENSER:

Beregnet til 4 porsjoner

- 1 krm chilikrydder
- 2 dl kebabsaus
- 4 stk pitabrød
- 1 stk grilla kylling

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

- 1 stk agurk
- 1 krm basilikum
- 1 stk issalat

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