
Pesto gratinerede frikadeller – hvidkålssalat m/appelsin

Det skal du bruge til 4 personer

- 1 pose frosne eller ferske frikadeller (du kan også lave dem selv)
- 2 stk. appelsiner
- 1 lille glas grøn pesto
- 1 pose snittet hvidkål eller et helt hvidkål (så skal du bare snitte tyndt)
- 1 dl. olivenolie
- Salt og peber
- 100 gr. mandler
- 2 spsk. sweet and sour sauce

Sådan gør du

- Frikadeller vendes med pesto som lige er rørt lidt med olivenolie, så er det nemmere at fordele ud over dellerne.
- Tilberedes i airfryer ved 180 grader i 10 min. – alm. Ovn 180 ca. 17 min (optøet).
- Skræl appelsin og skær den i små fileter.
- Appelsinfileter vendes med hvidkål, hakkede mandler, salt, peber og lidt sweet and sour sauce.
- Smages til og serveres med de lune deller
- Du kan servere det hele i wraps – også to go.

Velbekomme



Vi mødes i Brugsen