

Chantelle sine ingredienser:

gulrøtter (rå)

tomater (i salat, fylte)

grønn salat (ikke endivier)

sylteagurk (aperitif, i salat)

Mais (i salat, alene)

Gesskar (?)

løk (godt stekt, i suppe)

poteter (mos, pommes frites)

+blomkål (enten hun vil eller ei)

avocado (i salat, alene, guacemol)

basilikum (pesto)

grønne bønner (stekt/kokt med hvitløk)

eplemos

banan (pannekaker,)

stangselleri

paprika

egg (i kaker, omelette)

----

Chantelle sine forslag til retter:

Kyllingfilet fylt med spinat-ricotta

Fylt tomat eller paprika

Banan stekt med mozzarella og bacon

Omelette med bacon, potet, løk

Smoothie av kiwi, bringbær, banan

Kjøttboller i tomatsaus

Taco

Pølser med poteter eller bønner

Pasta Carbonara