



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Kyllingtaco med chipotle, fullkornstortilla, syltet rødløk og urtedressing

## Syltet rødløk

1 stk rødløk  
½ dl eplėsider-/hvitvins- eller rødvinseddik <sup>B</sup>  
1 dl sukker <sup>B</sup>  
1½ dl vann <sup>B</sup>

## Kyllingkjøttdeig

1 stk gul løk  
½ stk hvitløksfedd  
300 g kyllingkjøttdeig  
½ pakke chipotlemiks  
½ ss olje <sup>B</sup>  
½ dl vann <sup>B</sup>

## Grønnsaker

50 g spinat  
1 stk tomat  
½ stk lime  
1 pakke maiskorn

## Tortillalefser

4 stk fullkornstortillaer

## Topping

½ pakke revet Grande Premium  
50–100 g tomatsalsa  
40–75 g lett urtedressing

aluminiumsfolie (kan sløyfes) <sup>B</sup>  
salt <sup>B</sup>

<sup>B</sup> Basisvare

## Roedeporsjon

Kylling: 125 g Tortilla: 1 stk  
Grønnsaker: 150 g Dressing: 1  
ss Salsa: 1 ss Ost: 10 g  
Energiinnhold: ca. 480 kcal.

1. Varm opp stekeovnen til 200 grader varmluft.
2. **Syltet rødløk:** Skrell og kutt rødløken i skiver. Kok opp ½ dl eddik, 1 dl sukker og 1½ dl vann i en liten kjele. Ta kjelen av varmen, og vend inn rødløken. La rødløken trekke i laken frem til servering. Ha løken over i en skål.
3. **Kyllingkjøttdeig:** Skrell og finhakk løken og hvitløken. Varm opp en stekepanne til høy varme, og ha i litt olje. Stek kjøttdeigen i omtrent 1 minutt på hver side, slik at den får en stekeskorpe. Del kjøttdeigen i mindre biter, og ha i løken, hvitløken og ønsket mengde av chipotlemiksen. Stek videre i et par minutter, og ha i ½ dl vann. Kok det hele i et par minutter til, til vannet har kokt inn. Krydre med litt salt.
4. **Grønnsaker:** Skyll og tørk spinaten, og kutt den i strimler. Kutt tomaten i terninger, og limen i båter. Sil laken av maisen, og skyll den i kaldt vann. Ha grønnsakene i hver sin skål, eller på et stort fat.
5. **Tortillalefser:** Pakk tortillalefsene inn i aluminiumsfolie, og varm dem i ovnen i 4–5 minutter før servering.
6. **Topping:** Server Grande Premium-osten, tomatsalsaen og urtedressingene til retten.