



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Wraps med tacokrydret kyllingkjøttdeig, bønnesalat og curry- og mangodressing

Lettsyltet rødløk

1 stk rødløk
½ stk lime
1 ts sukker ^B

Salat

1 stk hjertesalat
1 stk tomat

Tacokrydret

kyllingkjøttdeig

300 g kyllingkjøttdeig
½–1 pakke three spice
½ dl vann ^B

Tortillalefser

½ -1 pakker tortillalefser

Til servering

½ stk lime
½–1 pakke curry- og mangodressing
½–1 pakke meksikansk linse- og bønnesalat

olje ^B

salt ^B

pepper ^B

aluminiumsfolie (kan sløyfes) ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 210 grader varmluft.
2. **Lettsyltet rødløk:** Skrell og kutt rødløken i tynne skiver. Ha løken i en bolle og vend inn saften fra halve limen og 1 ts sukker. La løken marinere til resten av retten er klar.
3. **Salat:** Del hjertesalaten i to, skyll den i kaldt vann, og kutt den i tynne strimler. Skyll og kutt tomaten i terninger. Ha grønnsakene i hver sin skål.
4. **Tacokrydret kyllingkjøttdeig:** Varm opp en stekepanne til høy varme, og ha i litt olje. Stek kjøttdeigen i 3–4 minutter, eller til den har fått litt stekeskorpe. Tilsett ½ dl vann og ønsket mengde av three spice krydderet, og stek videre i 2 minutter. Smak til med salt og pepper.
5. **Tortillalefser:** Pakk tortillalefsene i aluminiumsfolie, og varm dem i ovnen i 4–5 minutter før servering.
6. **Til servering:** Kutt resten av limen i båter. Server limebåtene, bønnesalaten og mango- og currydressingene til retten, og sett sammen wrapsene etter eget ønske.