



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Kyllingtaco i fullkornstortilla med syltet rødløk og krydret lettmaiones

Syltet rødløk

1 stk rødløk
½ dl eplesider-/hvitvins- eller
rødvinseddik ^B
1 dl sukker ^B
1½ dl vann ^B

Kyllingkjøttdeig

1 stk gul løk
1 stk hvitløksfedd
300 g kyllingkjøttdeig
½ pakke three spice
½ ss olje ^B
½ dl vann ^B

Grønnsaker

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

Tortillalefser

4 stk fullkornstortillaer

Topping

½ pakke lettmaiones
½–1 pakke røkt chilimix
50–100 g tomatsalsa

aluminiumsfolie (kan
sløyfes) ^B
salt ^B

^B 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 three spice krydderet. 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. Skyll og kutt tomaten i terninger, og limen i båter. Sil laken av maisen, og skyll den i kaldt vann. Ha grønnsakene i hver sine skåler, 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:** Ha lettmaionesen i en skål, og rør inn ønsket mengde av chilimixen. Server tomatsalsaen og chilimajonesen til retten.