



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Kyllingwraps med agurk, tomat og curry- og mangodressing

## Salat

1 stk hjertesalat  
1 stk sjalottløk  
1 stk tomat  
½-1 stk agurk

## Krydderstekt kylling

300 g skivet kyllingfilet  
½ pakke urtemiks  
1 ts olje <sup>B</sup>

## Tortillalefser

½-1 pakke fullkornstortillaer

## Tilbehør

½ pakke curry- og mangodressing

salt <sup>B</sup>

pepper <sup>B</sup>

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

<sup>B</sup> Basisvare

## Roedeporsjon

Kylling: 125 g Tortilla: 1 stk Salat: 150 g Dressing: 1 ss Energiinnhold: ca. 410 kcal. For deg som registrerer middagen i Roedeappen: 1. Søk etter oppskrift. 2. Legg inn antall porsjoner (ikke mengde i gram).

1. Varm opp stekeovnen til 180 grader varmluft.
2. **Salat:** Skyll, tørk og kutt hjertesalaten i strimler. Skrell sjalottløken, og skyll tomaten og agurken. Kutt løken i tynne skiver, og tomaten og agurken i terninger. Ha grønnsakene over i en salatbolle.
3. **Krydderstekt kylling:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek kyllingen i 4-5 minutter, til den er gjennomstekt. Krydre med urtemiksen, litt salt og pepper.
4. **Tortillalefser:** Pakk tortillalefsene inn i aluminiumsfolie, og varm dem i ovnen i 4-5 minutter før servering.
5. **Tilbehør:** Server curry- og mangodressing til retten.



## TIPS!

Sjalottløken kan stekes sammen med kyllingen, om du foretrekker det.