



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Indisk wrap med butter chicken, kålsalat og tomatraita

Kålsalat

½ stk rødløk
120 g strimlet kålsalat
½ stk sitron
½–1 ts sukker ^B
1 ss olivenolje ^B

Butter chicken

350 g utbenet kyllinglår
u/skinn
½ stk rødløk
1 glass butter chicken-paste
150 g lett crème fraîche

Fullkornstortillalefser

4 stk fullkornstortillaer

Tomatraita

1 stk tomat
150 g yoghurt naturell
1 pakke persillade

aluminiumsfolie (kan
sløyfes) ^B
salt ^B
olje ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 210 grader varmluft.
2. **Kålsalat:** Skrell og kutt hele rødløken i tynne skiver. Ha halvparten av løken og hele den strimlede kålsalaten i en serveringsskål. Rør sammen saften fra den halve sitronen, ½–1 ts sukker, 1 ss olivenolje og litt salt i en skål. Vend dressingen inn i kålsalaten rett før servering.
3. **Butter chicken:** Skjær kyllingen i mindre biter (se tips). Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek kyllingen i 3–4 minutter. Ha i resten av løken fra punkt 2, og stek videre i 1–2 minutter, til løken er blank og kyllingen har fått en jevn stekeskorpe. Tilsett butter chicken-pasten, og stek det hele i omtrent 1 minutt til. Ha i crème fraîche, og kok opp.
4. **Fullkornstortillalefser:** Pakk inn tortillalefsene i aluminiumsfolie, og varm dem i ovnen i 4–5 minutter før servering.
5. **Tomatraita:** Skyll og kutt tomaten i små terninger. Bland tomaten sammen med yoghurten, persilladen og litt salt i en serveringsskål.
6. **Servering:** Fyll tortillalefsene med kålsalaten, kyllingen og tomatraitaen.

TIPS!

Behold fettene på kyllingen. Det smelter i stekepannen og gjør at kyllingen blir saftigere.