



 2 PORTIONER

 5 DAGES HOLDBARHED

 25 MIN. TILBEREDNING

Mexipandekager med kylling og sprød salat



XNEM

Hurtiglavet mad med inspiration fra hele verden

Det skal du bruge

4 stk tortilla-wrap
300 g kyllingeinderfilet
1 spsk mexico mix-krydderi
1½ dl madlavningsfløde
150 g majserner
2 stilke bladselleri
⅓ stk icebergsalat
olie
salt
peber

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen på 200 grader. Pak 4 tortillas i stanniol og lun 10 min. TIP: Du kan også lune tortillas i microovn 20 sek. pr stk uden stanniol. Så skal du først gøre det lige inden servering.
- 2 Steg kyllingen på en pande i lidt olie ca. 5 min. på hver side. Drys 1 spsk krydderi på.
- 3 Tilsæt 1½ dl fløde og kog godt igennem. Hæld væden fra majsene, vend 150 g i saucen og smag til med salt og peber.
- 4 Høvl selleri i lange tynde strimler med en kartoffelskræller. Læg i iskoldt vand så de krøller sig sammen. Skær salaten i tynde strimler.
- 5 Fordel fyld, selleri og salat i tortillas. Rul sammen og spis dem straks.

Næringsværdier



Energi pr. portion: 2.558 kj / 611 kcal

Indhold

Pr. portion

Fedt	17,8 g
heraf mættede fedtsyrer	5,6 g
Kulhydrat	62,5 g
heraf sukkerarter	11,3 g
Protein	50,2 g
Salt	3,1 g
Kostfibre	2,7 g

Allergener



Gluten, Mælk, Selleri



Vidste du at..

Vi altid skriver antal holdbarhedsdage inkl. leveringsdagen på hver opskrift. På den måde kan du planlægge, i hvilken rækkefølge retterne bør spises.

Du kan bruge anbefal-linket på dine sider, så både du og dine venner kan få en god deal.

Vi også har en app, som hedder 'RetNemt'. I app'en kan du nemt og hurtigt ændre din bestilling og valg af retter.