



 2 PORTIONER

 4 DAGES HOLDBARHED

 30 MIN. TILBEREDNING

Wrap med krydret pulled chicken, salat og yoghurt-dip

Det skal du bruge

**Tallet i parentes er til dig, der har bestilt 2+. De varer, der kun er angivet med én mængde, gælder for både 2 personer og 2+ personer.*

1½ dl yoghurt naturel
4 stilke bladselleri
¼ stk icebergsalat
4 stk tortilla-wrap
½ stk hvidløg solo
125 g cherrytomater
275 (400)* ca-g pulled chicken
½ stk skalotteløg
½ tsk sambal oelek
1 tsk græsk krydderiblanding

Du skal selv have:

Olie, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen på 200°C TIP: Du kan også varme tortillas i microovn, så skal du ikke tænde ovnen. Rør yoghurt med sambal oelek og salt. Stil det i køleskabet.
- 2 Pil og hak ½ løg. Skyl og skær bladselleri i tynde skiver.
- 3 Varm ½ spsk olie i en tykbundet gryde. Steg løg og ½ presset hvidløg i ca. 3 min. så de ikke bruner. Kom kødet i og lad det stege med løgene i 5 min. Tilsæt bladselleri og græsk krydderiblanding og lad det simre ca. 2 min. Sluk for varmen og læg låg på gryden.
- 4 Skyl salat og tomater. Snit salat fint. Skær tomater i mindre stykker.
- 5 Pak 4 wraps ind i stanniol og varm dem i ovnen ca. 5 min eller i mikroovn uden stanniol i ca. 20 sek. pr. stk. Fordel kødblanding, salat, tomat og yoghurt-dip på wrap'sene, rul dem sammen og servér.

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.

Næringsværdier

Energi pr. portion:	2.981 kJ / 712 kcal (3.311 kJ / 791 kcal)*
Indhold	Pr. portion *(2+)
Fedt	23,0 (26,5)* g
heraf mættede fedtsyrer	4,0 (4,6)* g
Kulhydrat	83,1 g
heraf sukkerarter	11,6 (11,7)* g
Protein	43,2 (55,0)* g
Salt	3,3 (3,8)* g
Kostfibre	7,0 (7,1)* g