



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



20 - 30 MIN. TILBEREDNING

# Wraps med adobokylling og avocado

## Det skal du bruge

1/3 stk hvidløg solo  
2 spsk sojasauce  
1 spsk balsamico rød  
1 spsk honning  
300 g kyllingeinderfilet  
1 stk hjertesalat  
1 stk avocado  
1/2 stk agurk  
4 stk tortillas fuldkorn  
1/2 dl sød chilisauce

## Du skal selv have:

Olie

## Fremgangsmåde

- 1 Varm ovnen op til 200°C. TIP: Du kan også varme tortillas i mikroovn, så skal du ikke tænde ovnen.
- 2 **Adobosauce:** Pres hvidløg og bland med sojasauce, balsamico og honning. Rør til honningen er opløst. Vend kyllingen i saucen og sæt på køl ca. 8 min.
- 3 Skyl og tør salat, del i blade. Del avocado og fjern sten og skræl, skær i skiver på langs. Skyl agurk og skær i lange stænger på ca. 10 cm.
- 4 Steg kyllingen i lidt olie sammen med saucen på en varm pande. Tilsæt 1/4 dl vand og skru ned til middel varme. Lad simre til saucen er kogt ind ca. 8 min. Vend kyllingen undervejs.
- 5 Pak 4 tortillas ind i stanniol og varm dem i ovnen 2-3 min eller i mikroovn ca. 20 sekunder pr. stk uden stanniol.
- 6 Fordel salat, avocado, agurk og kylling på tortillaerne. Rul sammen og server med sød chilisauce.

## Allergener

Gluten, Hvede, Soja, Svovldioxid

## 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:	3.271 kj / 782 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	23,6 g
heraf mættede fedtsyrer	5,0 g
Kulhydrat	91,1 g
heraf sukkerarter	28,6 g
Protein	51,2 g
Salt	5,6 g
Kostfibre	13,9 g