



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



25 - 35 MIN. TILBEREDNING

Kyllingewraps med hummus og syltet løg

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.*

1/2 stk rødløg
1 spsk rødvinseddike
1/2 dåse kikærter
1/2 stk citron
3/4+3/4 tsk spidskommen
1/2 stk hvidløg solo
300 (420)* g kyllingeinderfilet
1/2 spsk tomatpuré
1/2 tsk sambal oelek
1 stk gulerod
1 stk hjertesalat
4 stk tortilla-wrap

Du skal selv have:

Olie, Olivenolie, Peber, Salt, Sukker

Fremgangsmåde

- 1 Skræl rødløg og skær i tynde skiver og læg skiverne i en skål. Kom rødvinseddike, 1/2 tsk salt og 1 tsk sukker på, rør rundt og sæt til side.
- 2 Hæld væden fra kikærterne. Skyl citronen og riv skallen fint. Kom det i en blendeskål sammen med kikærter, 3/4 tsk spidskommen, 1 spsk vand, 1 1/2 spsk olivenolie og presset hvidløg og blend med stavblender. Smag til med salt og saft fra citronen.
- 3 Varm en stegepande op med lidt olie. Krydr kyllingen med spidskommen, salt, peber og steg ved høj varme i 2-3 min. Skru ned på middelvarme og tilsæt tomatpuré, sambal oelek og 1 spsk vand. Steg videre i 2-3 min. til kyllingen er gennemstegt.
- 4 Skræl gulerod og riv groft. Skær bunden af salaten og skyl den grundigt TIP: Brug evt. en salatslynge. Læg grøntsagerne på et fad.
- 5 Varm tortillaerne på en varm tør pande. Fyld tortillaerne med hummus, salat, gulerod, kylling og syltet rødløg. Servér med det samme.

Allergener

Hvede, 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: 2.922 kJ / 698 kcal
(3.186 kJ / 761 kcal)*

Indhold Pr. portion *(2+)

Fedt 22,9 (23,5)* g
heraf mættede fedtsyrer 3,0 (3,2)* g

Kulhydrat 71,5 g
heraf sukkerarter 12,5 g

Protein 51,6 (66,0)* g

Salt 3,0 (3,1)* g

Kostfibre 8,0 g