



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 tortilla-wrap
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 tortillas ind i stanniol og varm dem i ovnen 2-3 min eller i mikroovn ca. 20 sek. pr. stk uden stanniol.
- 6 Fordel salat, avocado, agurk og kylling på tortillaerne. Rul sammen og servér 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: 2.859 kj / 683 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt 20,3 g
heraf mættede fedtsyrer 4,4 g

Kulhydrat 75,9 g
heraf sukkerarter 26,6 g

Protein 49,3 g

Salt 5,2 g

Kostfibre 5,8 g