



 2 PORTIONER  2 DAGES HOLDBARHED  25 - 35 MIN. TILBEREDNING

Burrito med mexikrydret kylling

Det skal du bruge

1/2+1/2 stk løg
300 g hakket kylling
1/2 dåse bønnemix
100 g tacosauce
1 tsk mexico mix-krydderi
1/2 stk chili grøn
1 stk tomat
1/2 dåse majskeer
1 pose koriander
1 stk lime
4 stk tortilla-wrap
30 g nachos, saltet
1 stk avocado
1 dl creme frisk

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1** Tænd ovnen og varm op til 180°C (Varmluft). Du kan også varme tortillas i mikroovn, så sparer du energi ved ikke at tænde ovnen.
- 2** **Kødfyld:** Pil løg og skær i skiver. Hæld væden fra bønnemixen. Varm en stegepande op med lidt olie. Steg kødet ca. 1 min. på hver side. ved høj varme, så det får lidt farve og stegeskorpe. Del kødet fra hinanden, tilsæt løg, bønner og tacosauce og mexi-krydderi efter smag. Lad det koge i ca. 10 min.
- 3** **Tortillas:** Pak tortillas ind i stanniol og varm dem ca. 5-7 min. i ovnen. I mikroovn skal de have ca. 20 sek. pr stk. uden stanniol. Kan også varmes på en tør pande ca. 10 sek. på hver side ved høj varme.
- 4** **Tomat/majssalat:** Skyl chili og tomat. Hæld væden fra majsene. Del chili på langs og fjern frøene **TIP:** hvis du ønsker retten mindre stærk, så mindsk/undlad chili. Hak chili og resten af løget fint. Skær tomat i tern og hak koriander. Bland det hele sammen og smag til med salt, peber og limesaft. Resten af limen skæres i både til senere.
- 5** **Avocado-dressing:** Del avocadoen og fjern sten og skal. Blend avocado og creme frisk med en stavblender eller brug en gaffel til at mose det. Smag til med salt og peber.
- 6** **Kyllingeburritos:** Smør hver tortilla med avocado-dressing. Kom kødfyld, tomat/majssalat og let knuste nacho chips på. Rul sammen og server med limebåde.

Allergener

Hvede, 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:	3.481 kj / 832 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	34,2 g
heraf mættede fedtsyrer	9,1 g
Kulhydrat	82,6 g
heraf sukkerarter	13,7 g
Protein	48,5 g
Salt	3,9 g
Kostfibre	14,4 g