



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



15 - 20 MIN. TILBEREDNING

# Tortillawraps med skinke-wokstrimler

## Det skal du bruge

*\*Tallet i parentes er til dig, der har bestilt ekstra protein.*

¾ stk løg  
300 (450)\* g strimler af skinkeinderlår  
100 g friskost med hvidløg  
100 g nordisk salatmix  
½ pose mexican mix-krydderi  
4 stk tortilla-wraps  
1 stk skoleagurk

## Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

## Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen og varm op til 200°C (Varmluft). Du kan også varme tortillas i microovn, så skal du ikke tænde ovnen.
- 2 Pil løg og skær i meget tynde både. Steg ved middelvarme på en pande i lidt olie ca. 3-4 min.
- 3 Skru op for varmen, tilsæt skinkestrimler og steg videre 2-3 min. under omrøring.
- 4 Tilsæt flødeost, halvdelen af salatmix og ½ dl vand. Rør det godt sammen og krydr med mexican-mix, salt og peber. Kog ved lav varme under låg i 4 min.
- 5 Pak tortillas ind i stannioler og varm dem ca. 5-7 min. i ovnen. I microovn skal de have ca. 20 sek. pr stk uden stannioler, gerne flere ad gangen.
- 6 Skyl agurk og skær i mindre tern. Fordel agurk og resten af salatmixen på de lune tortilla, top med skinkeblanding, rul sammen og spis.

## Allergener

Gluten, Hvede, Laktose, Mælk

## 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: 2.490 kJ / 595 kcal  
(2.822 kJ / 675 kcal)\*

Indhold Pr. portion \*(2+)

Fedt 22,8 (24,5)\* g  
heraf mættede fedtsyrer 9,5 (10,1)\* g

Kulhydrat 53,2 (53,3)\* g  
heraf sukkerarter 6,9 g

Protein 44,2 (60,2)\* g

Salt 1,8 (1,9)\* g

Kostfibre 2,5 g