



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



15 - 20 MIN. TILBEREDNING

Wraps med krydret pulled chicken, grønt og chilidip

Det skal du bruge

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

1 dl yoghurt naturel
1 pakke srirachasauce
1 stk skalotteløg
1 fed hvidløg
250 (375)* ca-g pulled chicken
½ pose three spices
1 stk hjertesalat
2 stk tomater
4 stk tortilla-wraps
100 g coleslaw-blanding

Du skal selv have:

Olie, Salt

Fremgangsmåde

- 1** Tænd ovnen og varm op til 200°C (Varmluft). TIP: Du kan også varme tortillas i microovn, så skal du ikke tænde ovnen.
- 2** **Chilidip:** Rør yoghurt med srirachasauce (reducér mængden, hvis du ikke vil have det så stærkt) og lidt salt. Stil det i køleskabet.
- 3** **Krydret pulled chicken:** Pil og hak løg. Varm lidt olie i en tykbundet gryde. Pres hvidløg i og steg sammen med løg i ca. 3 min. uden at de bruner. Kom kødet med væde i og lad det stege med i 5 min. Del det fra hinanden med grydeskeen undervejs. Tilsæt three spice og lad det simre ca. 2 min. Sluk for varmen og læg låg på.
- 4** **Grønt:** Skyl salat og tomater. Snit salat i fine strimler og skær tomater i mindre stykker.
- 5** **Wraps:** Pak wraps ind i stanniol og varm dem i ovnen ca. 5 min eller i mikroovn uden stanniol i ca. 20 sek. pr. stk. Fordel kødblanding, salat, coleslaw-blanding, tomat og dip på wrapsene. Rul dem sammen og servér.

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:	2.841 kj / 679 kcal (3.358 kj / 803 kcal)*
Indhold	Pr. portion *(2+)
Fedt	28,7 (35,0)* g
heraf mættede fedtsyrer	6,0 (7,8)* g
Kulhydrat	66,3 (69,9)* g
heraf sukkerarter	20,6 (23,9)* g
Protein	39,0 (52,1)* g
Salt	3,0 (3,7)* g
Kostfibre	3,3 g