



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



15 - 20 MIN. TILBEREDNING

# Wrap med kormakylling og friske grøntsager

## Det skal du bruge

1 stk gulerod  
1 stk tomat  
½ stk rødløg  
½ stk lime  
75 g salatblanding  
300 g kyllingeinderfilet  
½ pose garam masala  
½ pose karry  
1 dl kokosmælk  
4 stk tortilla-wraps

## Du skal selv have:

Olie, Salt, Sukker

## Fremgangsmåde

- 1** Tænd ovnen og varm op til 210°C (Varmluft). Du kan også varme tortillas i microovn. Så skal du ikke tænde ovnen.
- 2** **Grøntsager:** Pil rødløg og skær i tynde skiver. Bland halvdelen af løgskiverne, ½ tsk sukker og saft af halvdelen af lime i en skål. Lad det trække ca. 10 min. Skræl gulerod og riv groft. Skyl og skær tomat i tern eller tynde både. Vend tomat, gulerod og salat i lige før servering.
- 3** **Kormakylling:** Varm en stegepande op til middelhøj varme og tilsæt lidt olie. Steg kyllingen og resten af løget i 3-4 min. til kyllingen er gennemstegt. Tilsæt garam masala og karry og lad det stege med i ca. 1 min. Rør kokosmælk i, bring det i kog og lad det simre til resten af retten er klar. Smag til med salt.
- 4** **Tortilla:** 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.
- 5** **Servering:** Skær resten af limen i både. Fyld tortillas med grøntsager og kormakyllingen og servér limebådene til retten. Velbekomme.

## Allergener

Gluten, Hvede

## 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:	2.475 kj / 592 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	20,4 g
heraf mættede fedtsyrer	11,1 g
Kulhydrat	55,6 g
heraf sukkerarter	9,3 g
Protein	46,5 g
Salt	1,7 g
Kostfibre	2,8 g