



Billedet kan afvige noget fra opskriften.

Wrap med karrykrydret oksekød, salat og yoghurt dip

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

Det skal du bruge

1 dl yoghurt naturel
½ tsk spidskommen
1 stk løg
1 stilk bladselleri
300 (450)* g hakket oksekød
2 tsk karry
1 stk hjertesalat
125 g cherrytomater
4 stk tortilla-wraps

Det skal du selv have

salt ^b
peber ^b
olie ^b

^b basisvare

1. Tænd ovnen og varm op til 200°C (Varmluft). Du kan også varme tortillas i microovn, så skal du ikke tænde ovnen.
2. Rør yoghurt sammen med spidskommen og salt. Stil det i køleskabet.
3. Pil løg og skær i tynde skiver fra rod til top. Skær bladselleri i tynde skiver.
4. Varm lidt olie i en tykbundet gryde og steg løg uden de bruner i ca. 5 min. Kom kødet i og lad det stege med i 5 min. eller til kødet har skiftet farve. Bland karry i og tilsæt bladselleri. Lad det simre ca. 2 min. Smag til med salt og peber. Læg låg på gryden og sluk for varmen.
5. Skyl salat og tomater. Snit salat fint og skær tomater i kvarte.
6. Pak wraps ind i stanniøl og varm dem i ovnen ca. 5 min. I mikroovn skal de have ca. 20 sek. pr stk. uden stanniøl. Varm gerne flere ad gangen.
7. Fordel kødblanding, salat, tomat og yoghurt dip på wrap'sene. Rul dem sammen og servér.