



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Chicken taco wrap med grönsaksblock

Tillbehör

Tomat 2 st
Rödlök ½ st
Nouvelle sallad ½ st
Tortillabröd ½ förp
Gurka ½ st

Tzatziki

Gurka ½ st
Matyoghurt 1 dl
🏠 Vitlök 1 klyfta
🏠 Salt 1 krm
🏠 Svartpeppar

Tacokyckling

Kycklingfilé 300 g
Tacokrydda ½ påse
🏠 Salt 1 krm
🏠 Olivolja 1 msk
🏠 Vatten ¼ dl

1. Tärna tomater och gurka. Strimla rödlök. Plocka blad av romansallad. Lägg upp i skålar.
2. **Tzatziki:** Grovriv gurka och krama ur vätskan. Blanda gurkan med matyoghurt, pressad vitlök, salt och lite nymald svartpeppar.
3. **Tacokyckling:** Skiva kycklingfilé i mindre bitar och krydda med salt. Hetta upp olivolja i en stekpanna och bryn kycklingen 2-3 min. Tillsätt tacokrydda och vatten. Låt puttra på svag värme 3-4 min, tills kycklingen är helt genomstekt (innertemp 72°C).
4. Servera tacokyckling med tortillabröd (se tips), grönsaksblock och tzatziki.

TIPS! Värm tortillabröden hastigt i en torr och het stekpanna.