



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Chicken nuggets wrap med mangodressing och kålsallad

Kålsallad

Vitkål 150 g

🏠 Neutral olja

🏠 Rödvinvinäger ½ msk

🏠 Salt 2 krm

🏠 Svartpeppar

Mangodressing

Mango chutney 1 burk

Matyoghurt 1 dl

🏠 Salt

🏠 Svartpeppar

Chicken nuggets

Chicken nuggets 1 förp

🏠 Neutral olja ca 1½ tsk

Till servering

Tortillabröd ½ förp

Tomat 1 st

Mixsallad 30 g

1. Kålsallad: Strimla vitkål och lägg i en bunke. Tillsätt lite neutral olja, rödvinvinäger, salt och lite nymald svartpeppar. Blanda väl, gärna med händerna tills kålen mjuknat.

2. Mangodressing: Blanda mango chutney och matyoghurt i en skål. Smaka av med lite salt och nymald svartpeppar.

3. Chicken nuggets: Hetta upp neutral olja i en stekpanna. Stek chicken nuggets ca 2 min per sida, tills gyllene.

4. Till servering: Halvera och skiva tomat. Värm tortillabröd några sekunder per sida i en torr och het stekpanna.

5. Fyll varma tortillabröd med mixsallad, tomat, chicken nuggets (se tips!) och en klick mangodressing. Rulla ihop och ät direkt.

TIPS! Om du har tid? Dela chicken nuggets på längden, så blir det lite enklare att äta.