



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Fullkornswrap med krydret kjøttdeig, kachumber salat og curry- og mangodressing

Krydret kjøttdeig

½ stk rødløk
1 stk hvitløksfedd
300 g karbonadedeig
½-1 pakke garam masala
½-1 pakke røkt paprikakrydder
🏠 ½ dl vann

Kachumber salat

½ stk rødløk
½ stk sitron
1 stk tomat
½-1 stk agurk
🏠 ½ ts sukker

Tortillaer

4 stk fullkornstortillaer

Til servering

½ stk sitron
½-1 pakke curry- og mangodressing

🏠 salt
🏠 pepper
🏠 olje
🏠 aluminiumsfolie (kan sløyfes)

- 1 Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.
- 2 **Krydret kjøttdeig:** Skrell og finhakk hele rødløken og hvitløken.
- 3 **Krydret kjøttdeig, fortsettelse:** Varm opp en stekepanne til høy varme, og ha i litt olje. Stek kjøttdeigen i 2-3 minutter til den begynner å få litt stekekorpe. Tilsett halvparten av løken, og stek videre i 3-4 minutter. Tilsett hvitløken, garam masalaen og det røkte paprikakrydderet, og vend godt sammen. Ha i ½ dl vann og la det hele småkoke i 8-10 minutter, til mesteparten av væsken har kokt inn i kjøttet. Smak til med salt og pepper.
- 4 **Kachumber salat:** Ha resten av rødløken fra steg 1 i en skål, og vend inn saften fra halve sitronen og ½ ts sukker. La det stå og trekke i 5 minutter. Skyll tomaten og agurken, og kutt dem i terninger. Bland det med rødløken rett før servering, og smak til med salt.
- 5 **Tortillalefser:** Pakk tortillalefsene inn i aluminiumsfolie, og varm dem i ovnen i 4-5 minutter før servering.
- 6 **Til servering:** Kutt resten av sitronen i båter. Server curry- og mangodressing og sitronbåtene til retten. Vel bekomme!