



RASKE KYLLINGWRAPS MED NORSKE GRØNNSAKER

6A, FØRDE BARNESKULE

INGREDIENSER:

Beregnet til 4 porsjoner

260 gram	kyllingfilet
1 stk	rødløk
2 stk	tomatar
0.5 stk	agurk
40 gram	isbergsalat (evt anna salat du har i kjøleskåpet)
100 gram	nacho chips
4 stk	fullkorn tortillalefser

KRYDDER:

1 ts	chilikrydder
1 ts	paprikapulver
1 ts	spisskummin
1 ts	kvitløkspulver
1 ts	koriander
0.5 ts	chiliflak
0.5 ts	salt
0.5 ts	svart pepper

SLIK GJØR DU:

- 1 Sett steikeovnen på 150 grader, og pakk inn tortillefsene i aluminiumsfolie.
- 2 Lag krydderblandinga: Ha alle dei ulike kryddera i ei skål. Bland saman.
- 3 Skjær kyllingfileten i jamnt store bitar, og vend den inn i krydderet, evt saman med litt olje. La dei ligge og trekke til seg litt krydder.
- 4 Varm godt opp ei steikepanne med litt olje i og steik kyllingbitane til dei er gjennomsteikte.
- 5 Vask og kutt agurk, tomat og løk i terningar og legg dei i små serveringsskåler.
- 6 Legg lefsene inn i ovnen.
- 7 Veg opp og vask isbergsalaten. Riv den i bitar og legg den i ei serveringsskål.
- 8 Veg opp nacho-chipsen.
- 9 Når kyllingen er steikt og lefsene er blitt varme, er alt klart til måltid. Fyll lefsene med dei ulike ingrediensane, og brett saman. Kan serverast med litt rømme eller kesam.