



Billedet kan afvige noget fra opskriften.

Kyllingewraps med hummus og syltet løg

Syltet rødløg

1 stk rødløg
2 spsk rødvinseddike
1 tsk salt ^b
1½ tsk sukker ^b

Hummus

½ dåse kikærter
½ stk citron
1 tsk spidskommen
1 fed hvidløg
1 spsk vand ^b
1½ spsk olivenolie ^b

Kylling

300 g kyllingeinderfilet
1 tsk spidskommen
1 spsk tomatpuré
½ tsk sambal oelek
2 spsk vand ^b

Grønt

1 stk gulerod
1 stk hjertesalat

Til servering

4 stk tortilla-wraps

Det skal du have

salt ^b
peber ^b
olie ^b

^b basisvare

- 1. Syltet rødløg:** Skræl rødløg og skær i tynde skiver og læg skiverne i en skål. Kom rødvinseddike, salt og sukker på, rør rundt og sæt til side.
- 2. Hummus:** Hæld væden fra kikærterne. Skyl citronen og riv skallen fint. Kom det i en blendeskål sammen med kikærter, spidskommen, vand, olivenolie og presset hvidløg og blend med stavblender. Smag til med salt og saft fra citronen.
- 3. Kylling:** Varm en stegepande op med lidt olie. Krydr kyllingen med spidskommen, salt, peber og steg ved høj varme i 2-3 min. Skru ned på middelfarve og tilsæt tomatpuré, sambal oelek og vand. Steg videre i 2-3 min. til kyllingen er gennemstegt.
- 4. Grønt:** Skræl gulerødder og riv dem groft. Skær bunden af salaten og skyl den grundigt **TIP:** Brug evt. en salatslynge. Læg grøntsagerne på et fad.
- 5. Til servering:** Varm tortillaerne på en varm tør pande. Fyld tortillaerne med hummus, salat, gulerod, kylling og syltet rødløg. Servér med det samme.