



Billedet kan afvige noget fra opskriften.

Wraps med adobokylling og avocado

Adobokylling

1 fed hvidløg
2 spsk sojasauce
1 spsk rød balsamico
1 spsk honning
300 g kyllingeinderfilet

Det skal du selv have

olie ^b

Grønt

1 stk hjertesalat
1 stk avocado
1 stk skoleagurk

Tortillas

1 stk tortilla-wrap

Servering

4 spsk sød chilisaUCE

1. Varm ovnen op til 200°C. **TIP:** Du kan også varme tortillas i mikroovn, så skal du ikke tænde ovnen.
2. **Adobokylling:** Pres hvidløg og bland med sojasauce, balsamico og honning. Rør til honningen er opløst. Vend kyllingen i saucen og sæt på køl ca. 8 min.
3. **Grønt:** Skyl og tør salat, del i blade. Del avocado og fjern sten og skræl, skær i skiver på langs. Skyl agurk og skær i lange stænger på ca. 10 cm.
4. **Adobokylling, fortsættelse:** Steg kyllingen i lidt olie sammen med saucen på en varm pande. Tilsæt ¼ dl vand og skru ned til middel varme. Lad simre til saucen er kogt ind ca. 8 min. Vend kyllingen undervejs.
5. **Tortillas:** Pak tortillas ind i stanniol og varm dem i ovnen 2-3 min eller i mikroovn ca. 20 sek. pr. stk uden stanniol.
6. **Servering:** Fordel salat, avocado, agurk og kylling på tortillaerne. Rul sammen og servér med sød chilisaUCE.

^b basisvare