



Billedet kan afvige noget fra opskriften.

# Grillet cæsar wrap med kylling og avocado

## Grillet kylling

300 g kyllingeinderfilet  
1/2 pose citruskrydderi  
salt <sup>b</sup>  
olie <sup>b</sup>

## Grønt

1 stk avocado  
1 stk tomat  
1 stk skoleagurk  
1 stk hjertesalat

## Servering

4 stk tortilla-wraps  
1 pk tanelli ost  
1 pose cæsardressing

<sup>b</sup> basisvare

- 1. Forberedelse:** Læs opskriften igennem. Tænd grillen, hvis du ønsker at tilberede retten på grill. Tag alle ingredienserne frem og skyl de grøntsager, der bør skylles.
- 2. Grillet kylling:** Krydr kyllingen med citruskrydderi og lidt salt. **Grill:** på direkte varme ca. 3 min. på hver side. **Pande:** Varm lidt olie op på en (grill)pande til høj varme. Steg kyllingen ca. 3 min på hver side.
- 3. Grønt:** Halvér avocado, fjern stenen og skrab kødet ud med en ske. Skær avocado, tomat og agurk i tern. Riv salaten i mindre stykker.
- 4. Servering:** Grill tortilla kort ca. 15 sek. på begge sider. **Pande:** Tør panden af og varm tortillas ved høj varme på samme måde som på grill. Fyld tortillas med kylling og grønt. Riv osten over, dryp med cæsardressing, rul sammen og servér.