



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Picknick wrap med kryddstekt kyckling, coleslaw azteca och avokado

Coleslaw azteca

Spetskål 200 g
Koriander 20 g
Strimlad rödkål 100 g
Lime ½ st
Vitvinsvinäger 15ml 1 påse
● Olja 1 msk
Sesamfrön 1 förp
Torkad oregano 1 tsk
● Salt 2 krm

Avokadoröra

Avokado 1 st
Gräddfil 75 g
Lime ½ st
Vitlök ½ klyfta
● Salt 1 krm

Kryddstekt kyckling

Kycklingfilé strimlad 300 g
Spiskummin 1 förp
Rökt paprikapulver 1 förp
Torkad oregano 2 tsk
● Salt ½ tsk

Tillbehör

Tortillabröd ½ förp

Att ha hemma ●

Olja, Salt, Svartpeppar

1. Läs igenom receptet, ta fram alla ingredienser och skölj de grönsaker som behöver sköljas.

2. Coleslaw azteca: Strimla spetskål och grovhacka koriander, lägg allt i en bunke. Blanda ner strimlad rödkål, pressad limesaft, vitvinsvinäger, olja, sesamfrön, torkad oregano, salt och lite nymald svartpeppar.

3. Avokadoröra: Kärna ur och gröp ur avokado. Lägg i en skål. Mosa med en gaffel. Blanda ner gräddfil, pressad limesaft, pressad vitlök, salt och lite nymald svartpeppar.

4. Kryddstekt kyckling: Hetta upp lite olja i en rymlig stekpanna. Stek kycklingstrimlorna ca 2 min. Krydda med spiskummin, rökt paprikapulver, torkad oregano, salt och lite nymald svartpeppar, stek ytterligare ca 3-4 min tills allt är helt genomstekt.

5. Servering: Fyll varma tortillabröd med kryddstekt kyckling, coleslaw och avokadoröra. Rulla ihop och ät direkt eller ta med på picknick.

TIPS! Rosta gärna sesamfröna i en het och torr stekpanna!