



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



15 - 20 MIN. TILBEREDNING

Tortillawraps med skinke-wokstrimler

Det skal du bruge

**Tallet i parentes er til dig, der har bestilt ekstra protein.*

¾ stk løg
300 (450)* g strimler af
skinkeinderlår
100 g friskost
100 g nordisk salatmix
½ pose mexican mix-krydderi
4 stk tortilla-wraps
1 stk skoleagurk

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen og varm op til 200°C (Varmluft). Du kan også varme tortillas i microovn, så skal du ikke tænde ovnen.
- 2 Pil løg og skær i meget tynde både. Steg ved middelf varme på en pande i lidt olie ca. 3-4 min.
- 3 Skru op for varmen, tilsæt skinkestrimler og steg videre 2-3 min. under omrøring.
- 4 Tilsæt flødeost, halvdelen af salatmix og ½ dl vand. Rør det godt sammen og krydr med mexican-mix, salt og peber. Kog ved lav varme under låg i 4 min.
- 5 Pak tortillas ind i stannioler og varm dem ca. 5-7 min. i ovnen. I microovn skal de have ca. 20 sek. pr stk uden stannioler, gerne flere ad gangen.
- 6 Skyl agurk og skær i mindre tern. Fordel agurk og resten af salatmixen på de lune tortilla, top med skinkeblanding, rul sammen og spis.

Allergener

Gluten, Hvede, Laktose, Mælk

Vidste du at...

Vi altid skriver antal holdbarhedsdage inkl. leveringsdagen på hver opskrift. På den måde kan du planlægge, i hvilken rækkefølge retterne bør spises.

Du kan bruge anbefal-linket på dine sider, så både du og dine venner kan få en god deal.



Næringsværdier

Energi pr. portion: 2.673 kJ / 639 kcal
(3.005 kJ / 718 kcal)*

Indhold Pr. portion *(2+)

Fedt 26,8 (28,5)* g
heraf mættede fedtsyrer 12,5 (13,1)* g

Kulhydrat 52,9 (53,0)* g
heraf sukkerarter 6,8 g

Protein 46,4 (62,4)* g

Salt 1,9 (2,0)* g

Kostfibre 2,5 g