

WRAPS MED LAKS ELLER KYLLING

salater og wraps // enkel

Wraps er fylte hvete-, mais- eller potetlefser, og de kan fylles med det meste.

Bruk gjerne friske eller tørkede urter, f.eks. basilikum, oregano eller timian.

Vi anbefaler grove varianter.



Ingredienser (10 porsjoner):

- ☐ 10 stk potetlefser eller tortillalefser
- ☐ 3 stk vårløk, i tynne ringer
- ☐ 1 stk liten boks maiskorn
- ☐ 1 stk isbergsalat, finstrimlet
- ☐ 1.5 stk rød paprika, i små biter
- ☐ 400 g røkt, kokt eller stekt laks
- ☐ 4 stk stekte kyllingfileter, i terninger
- ☐ 3 dl naturell kvarg/kesam
- ☐ 0.5 ts salt
- ☐ 0.5 ts pepper

Slik gjør du

1. Kutt opp vårløk, isbergsalat og paprika.
2. Stek laksen eller kyllingfiletene. Det er viktig at kyllingen blir gjennomstekt. Laks eller kylling kan eventuelt deles i små biter etter at de er stekt. Husk i så fall å avkjøle først.
3. Bland vårløk, mais, salat, paprika sammen med rømmen. Smak til med salt, pepper og urter.
4. Bland inn kylling eller laks til slutt. Bruker du laks, må du røre ekstra forsiktig.

Tips! Om dere ønsker vegetariske wraps kan dere bytte ut kjøttet med bønner eller linser.

Allergener

Gluten, melk, fisk (ved bruk av laks)