

Opskrift til 4-6 personer

Sunde spinatvafler som har smurt med en god mayo eller en flødeost, toppet med grøntsager og en sød omgang pulled chicken. En virkelig god kombination som udgør en lidt anderledes aftensmad

Forberedelsestid

10 min

Tilberedelsestid

30 min

Samlet tid

40 min

Ingredienser

Vafler

- 4 æg
- 175 g fuldkornsmajsmel (eller anden type mel)
- 2 dl mælk
- 100 g frisk spinat
- 1/2 tsk. salt + lidt peber
- olie til stegning

Pulled chicken

- 2 store stk. kyllingebryst
- 2 spsk. tomatpuré
- 2 tsk. honning
- 1-2 spsk. soya
- 3 fed hvidløg

Andet fyld

- En god mayo, spinat, avocado, peberfrugt, rødløg og persille

Sådan gør du

Spinatvafler

1. Kom alle ingredienserne i en minihakker eller en blender, så også spinaten blendes helt fint ud
2. Varm et vaffeljern op og kom lidt olie på
3. Kom ca. 2/3 dl dej i vaffeljernet og giv vafflen et par minutter
4. Fortsæt til der ikke er mere dej

Pulled chicken

1. Tænd ovnen på 225 grader og kom kyllingen i et fad

Opskrift printet fra www.juliebruun.com

2. Bland tomatpuré, honning, soya og revet hvidløg i en skål og smør det ud over kyllingen
3. Kom et stykke sølvpapir hen over fadet og stil det i ovnen i små 30 minutter (imens kan du lave dine vafler)
4. Når kyllingen er bagt, trækkes kødet fra hinanden med to gafler

Andet fyld

1. Klargør dine grøntsager ved at rengøre og snitte peberfrugt, spinat, rødløg, avocado og persille. Smør dine vafler med mayo, kom pulled chicken på og top med det grønne