

Grøntsagswrap på 3 ingredienser

Opskrift til 4 personer

Samlet tid

30 minutter

Ingredienser

Wrap

- 8 gulerødder
- 8 æg
- 4 dl hytteost
- salt, peber

Kyllingefyld

- 2 kyllingebryst + lidt olie, salt og peber
- 150 g flødeost naturel
- skal fra 1 lime + saft fra 1/2
- 2 tsk. paprika
- godt med salt og peber
- 1 spsk. purløg (finthakket/klippet)

Marinerede løg

- 2 små rødløg
- 1 lille tsk. grov sennep
- 2 spsk. citronsaft + skal fra 1/2 citron
- 1 spsk. sukker
- lidt salt og peber
- 1/2 dl olivenolie

Desuden agurk som fyld

Sådan gør du

1. Riv gulerødder og kom dem i en skål med æg og krydderi. Rør det sammen og smør det ud på en bageplade (det skal fylde det hele)
2. Bag ved 180 grader i 20-25 minutters tid.
3. Imens kan du stege kyllingebryst sprøde på en stegepande i olie + krydderier.
4. Skær det derefter i strimler/ mindre stykker som kommes i en skål
5. Kom flødeost, limeskal og saft ved + paprika, salt og peber og purløg, bland rundt.
6. Pil løg og skær i tynde ringe, kom i en skål/ marmeladeglas sammen med sennep, citronskal og saft, sukker, salt, peber og olie, bland rundt.
7. Når wrappen er bagt færdig og kølet let af, kan du skære den ud i 4 lige store firkanter. Vend dem om og kom så fyldet på (både kyllingefyld, agurketern og marinerede løg). Rul sammen og spis.