

Kålwraps med fyld

Opskrift til 4 stk

Samlet tid

30-40 minutter

Ingredienser

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

Kål

- 4 stk. kål, f.eks. savoykål

Sådan gør du

1. Steg kyllingebryst sprøde på en stegepande i olie + kryddeier.
2. Skær det derefter i strimler/ mindre stykker som kommes i en skål
3. Kom flødeost, limeskal og saft ved + paprika, salt og peber og purløg, bland rundt.
4. 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.
5. Skyl dine kålwraps og fyld med dem kylling og løg, evt. lidt urter