

Wraps

Opskrift til til 1 wrap

Opskriften her rækker til en enkelt wrap. Jeg vil altid koge mere kylling, når først jeg er i gang. Så kan du bruge det til alle mulige andre opskrifter. Men til opskriften her skal der bruges omkring 50 g kyllingebryst.

Samlet tid

30 minutter

Ingredienser

- 1 tortillaspandekage
- 50 g kyllingebryst
- 2 tsk. mayo + lidt salt, et nip paprika og cayennepeber
- 1 æg + lidt salt
- 20 g cheddarost
- 1 salatblad
- 2 cherrytomater
- et par skiver rødløg
- 1 lille håndfuld majs (gerne fra kolbe)

Dressing

- 2 spsk. creme fraiche
- 1 tsk. citronsaft
- 1 spsk. hakket persille
- lidt salt og peber
- 1/2 fed hvidløg

Sådan gør du

1. Start med at sætte vand over og koge, og kom dit kyllingebryst ned i vandet når det koger. Lad det koge i 15-20 minutter, til det er helt gennembagt. Riv det derefter fra hinanden med to gafler.
2. Hvis du ønsker majs fra en kolbe, skal denne også koges. Alternativt kan du bruge majs fra dåse.
3. Imens det koger kan du lave dine dips ved at blande mayo, salt, paprika og cayenne sammen i en skål. I en anden skål blandes lidt creme fraiche, citronsaft, salt, hakket persille og et (revet) fed hvidløg.
4. Tænd ovnen på 200 grader. Kom en håndfuld revet cheddar på en bageplade beklædt med bagepapir og lad det smelte i ovnen i et par minutter.
5. Lav et spejlæg på en pande og drys lidt salt over.
6. Skyl salat og skær cherrytomater og rødløg i skiver.
7. Nu skal din wrap samles: tag en tortillaspandekage frem (som du kan lune lidt inden). Smør den først med chilidressing. Kom så smeltet os, kyllingekød, æg og salat på.
8. Kom tomater, rødløg, majs (som du har skåret fri fra kolben) og persilledressing til sidst. Luk din wrap og spis med det samme.