

Wrap med kyllingfilet og ertemos



Kyllingfilet i wrap er raskt og enkelt i hverdagen og eller en rask lunsj. Serveres med en myk ertemos.

1

Slik gjør du

Slik steker du kyllingfilet i stekepanne

1. Krydre kyllingfileten med valgfritt krydder eller salt og pepper.
2. Varm opp stekepannen til middels varme, og legg i kyllingfileten. Har kyllingfileten skinn, legger du skinnsiden ned.
3. Stek fileten ca 2 minutter på hver side for å få en god stekeskorpe.
4. Skru ned til lav varme og etterstek 4-6 minutter avhengig av størrelsen på fileten. Bruk gjerne steketermometer, kyllingfileten er ferdig når den er 68°C.

Erter og hvitløk i en bolle og kjør alt glatt med stavmikser.

2

Smak til med sitron/lime, salt og pepper. Smør røren utover en tortilla-lefse og topp med salat, rødløk og kylling i skiver .

Produkter i denne oppskriften

Kyllingfilet 650g Enh

Ingredienser

Du trenger

PRIOR Kyllingfilet	1 stk
Tortillalefser	1 stk
Grønne erter	2 dl
Hvitløk	1 fedd
Lime	1 stk
Salat	1 neve
Rødløk	3 ringers
Salt & Pepper	

Allergener

- Gluten