

Mumbai chicken Chaat wrap (1 personer)

Forberedelse

Mariner kyllingen i Tandoripaste noen timer, eller gjerne over natten. Stekes deretter i ovn eller på grill. Quinoaen kokes etter beskrivelse på pakken og avkjøles. Tortillaen plasseres på flatt underlag. Miks jalfrezi-saus med quinoa, plasseres sammen med de andre ingrediensene på en "strek" fra "kl 9" til "kl 3" midt på tortillaen. Rull den stramt sammen og pakk den inn i wrapspapir, plastikk eller aluminiumsfolie. La den hvile noen timer og server den skråskjært på midten, rett i hånden eller på tallerken. Wrapsen kan varmes kjøpt i salaminder eller i ovn på 200 grader noen minutter for å få en mer sprøstekt tortilla med kaldt innhold. Meget velsmakende kontrast!



Produkter

Paprika Rød Grillet	0,03
	kg
Quinoa Gourmand *(Gluten,Hvete gluten,kan inneholde spor av Egg,Lupiner,Melk,Selleri,Sennep,Sesamfrø,Soya)	0,025
	kg
1 stk	
0,05 l	
0,02	
kg	
Spinat fersk og / eller gönn salat	0,01
	kg
Kyllingbryst, i terninger	0,05
	kg

**Allergener*