

## 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 .

## 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