



Oppskrift

Wrap med kylling, snøfrisk bønner og avokado



Kyllingwrap passer perfekt en rask middag, eller hva med å servere den til lunsj? Prøv denne wrappen med snøfrisk ost, bønner, avocado.

1

Slik gjør du

Del opp kyllingen i mindre biter. Stek den gyllen i litt smør i en panne sammen med salt og pepper.

2

Bland sammen bønner og olivenolje. Bruk en gaffel og knus bønnene lett i oljen. Det skal ikke bli mos, men litt klissete. Rasp, eller finhakk, hvitløk og chili og bland det med limesaft, salt og pepper.

3

Bland godt sammen med bønnene. Smør Snøfrisk på tortillaen og fordel deretter kylling og bønnesalsa over. Del avokado i skiver og bland inn finhakket vårløk. Legg koriander på toppen. Brett sammen som en wrap eller rull.

Ingredienser

Du trenger

PRIOR Kyllingfilet	1 pk
Salt & Pepper	1 boks
Kikerter (boks)	
Olivenolje	2 ss
Hvitløksfedd	1 stk
Rød Chili	0,5 stk
Limesaft	4 ss
Tortillalefser	8 stk
Snøfrisk	1 boks
Avokado	2 stk
Vårløk	1 bunt
Koriander	1 stk

Allergener

- Gluten
- Melkeprotein inkl laktose