



MEXICANSKE WRAPS MED KYLLING, LØG OG PEBERFRUGT

TILBEREDNING OG KOGETID: 30 MIN

INGREDIENSER

- 1 tsk. røget paprika
- 1 tsk. stødt spidskommen
- 1/2 tsk. stødt koriander
- 1/2 tsk. tørret oregano
- 2 dåser chipotle i adobosauce
- 1 spsk. tomatpuré
- 1 knivspids sukker
- 2 spsk. citronsaft
- 100 ml varmt vand, tilsæt mere hvis nødvendigt
- 3 spsk. solsikkeolie
- 2 store kyllingebryster uden skind, skåret i skiver
- 1 stor rød og 1 stor grøn peberfrugt, uden frøstol og kerner, skåret i skiver
- 1 rødløg i skiver
- 4 hvedetortillaer
- salt, friskkværnet sort peber

TILBEREDNING

1. Kom krydderier, urter, chipotle, tomatpuré, sukker, citronsaft og vand i en blender. Blend ingredienserne til en glat sauce; kræver eventuelt mere vand
2. Opvarm 2 spsk. olie i en iCook wok ved moderat varme, indtil olien er varm. Tilsæt kylling, salt og peber, og sautéer kyllingen i 6-8 minutter. Tag kødet op af wokken.
3. Kom resten af olien i wokken og derefter peberfrugterne, løg og et knivspids salt. Sautéer i 4-5 minutter, indtil peberfrugt og løg er bløde, inden kyllingen kommes i wokken igen.
4. Rør i den tilberedte sauce ovenfor. Skru ned, og lad retten simre i 3-4 minutter, indtil saucen dækker kyllingen og grønsagerne. Smag til med salt og peber.
5. Opvarm tortillaerne i en iCook pande uden fedtstof. Fyld med kyllingen og grønsagerne, inden tortillaerne wrappes og serveres.