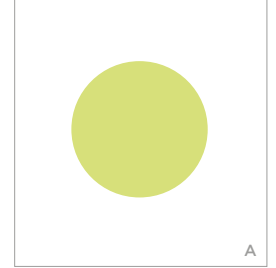




Grekisk-inspirerade wraps

med kycklingkoftas, morotstzatziki och mynta

GRILLRECEPT 20-25 minuter • Laga mig först



Vitlöksklyfta



Citron



Rödlök



Morot



Gurka



Tomat



Mynta



Kycklingfärs



Panko Ströbröd



Gräddfil



Tortillabröd



Salladsmix

Nu kör vi

Glöm inte att tvätta händerna i 20 sekunder innan du sätter igång. Skölj därefter grönsaker, frukt och örter. Var även noggrann med att tvätta händer med köksredskap direkt efter hantering av rått kött och rå fisk.

Köksredskap

Skärbräda, stekpanna, rivjärn, skålar, spett

Skafferivaror

Salt, peppar, olivolja, ägg

Ingredienser

	2 PERS.	4 PERS.
Vitlöksklyfta	3 st	6 st
Citron	½ st	1 st
Rödlök	½ st	1 st
Morot	1 st	2 st
Gurka	1 st	1 st
Tomat	1 st	2 st
Mynta	1 påse	1 påse
Kycklingfärs	1 paket	1 paket
Ägg* 8)	1 st	2 st
Panko ströbröd 13)	30 g	50 g
Salt*	¼ tsk	½ tsk
Gräddfil 7)	150 g	300 g
Tortillabröd 3) 13)	4 st	8 st
Salladsmix	1 påse	1 påse
Salt*, Peppar*, Olivolja*	efter smak & behov	

*Skafferivaror

Näringsvärde (Beräknat på otillagade ingredienser)

	PER 100 G	PER PORTION 664 G
Energi	544 kJ/13 kcal	3607 kJ/862 kcal
Fett	5 g	30 g
Varav mättat fett	2 g	11 g
Kolhydrat	15 g	98 g
Varav sockerarter	2 g	14 g
Protein	7 g	44 g
Fiber	1 g	7 g
Salt	0,8 g	5 g

Allergener

3) Sesam 7) Mjölke 8) Ägg 13) Gluten

Läs alltid på produktetiketten för den senaste informationen om allergener och eventuella spår av allergener. Observera att näringsinformationen på receptkortet kan komma att ändras om ingredienser har bytts ut eller förändrats.

Vi gillar feedback. Hör av dig!

SE +46 858 097 065 | hej@hellofresh.se



2020-V28



1. Förbered grönsaker

Finhacka **vitlök**. Riv **citronzest** tills du har en generös nypa och dela **citronen** i klyftor.

Skiva **rödlök** [½ st, 2 pers] tunt.

Riv oskalad **morot**. Skär **gurka** i tändstickstunna stavar. Grovhacka **tomat**.

Grovhacka **myntabladen**.

VIKTIGT: Glöm inte att skrubba citronen innan du river zesten.



4. Blanda morotstzatziki

Blanda **gräddfil**, **morotsriv**, resterande **vitlök** och en nypa **salt*** och **peppar*** i en skål.



2. Blanda färs

Blanda **kycklingfärs**, **ägg***, **citronzest**, **panko**, **salt*** [¼ tsk, 2 pers | ½ tsk, 4 pers], **hälften** av **myntan** och **⅔** av **vitlöken** i en bunke.

Rulla 1 msk av **färsen** till en liten **koftasbulle** och lägg den på en tallrik. Fortsätt med resten av **färsen** - det blir ca 6 st/person.



5. Värm tortillas

Värm **tortillas** i en smörgåsgrill eller i micron i ca 10 s tills de är genomvarma.

GRILLTIPS: Värm **tortillas** ca 30 s på grillen tills de är varma.



3. Stek kycklingkoftas

Hetta upp en skvätt **olivolja*** i en stekpanna på medelvärme. Stek **koftasbullarna** i 9-10 min tills de har fin yta och är genomstekta.

GRILLTIPS: Trä upp **koftasbullarna** på spett, 3 på varje, och grilla i 8-10 min tills de är genomstekta. Om du inte har en grillplatta kan du lägga dem ovanpå folie.

VIKTIGT: Kycklingbullarna är färdiglagade när köttet är genomstekt och utan inslag av rosa.



6. Servera

Duka upp och ställ fram alla tillbehör.

Bre **tortillas** med **morotstzatziki** och toppa med **kycklingkoftas**, **gurkstavar**, **tomater**, **rödlök**, **salladsmix** och återstående **mynta**.

Smaksätt med **citronjuice**, rulla ihop och hugg in.

Smaklig måltid!

TIPS!

Genom att blöta händerna går det lättare att forma färsen. Använd gärna lite mer matfett än du brukar när du steker eller grillar för att undvika att färsen fastnar.