



SAVOYKÅLSRULLER MED KYLLING

4 PERSONER

En slags sandwich uden brød, men med masser af godt bid fra kålen og god smag af kylling. Server den til frokost eller aftensmad og snup den med i picnicurven, når I skal på tur. Du ruller bare kålbladet sammen med en madsnor og pakker i tætsluttende beholder

INGREDIENSER

4 kyllingebrystfileter
Et savoykålshoved
1 dl quinoa
2 avokadoer
3 spsk. cremefraiche
1 spsk. sød chilisaucé
2 spsk. syltede rødløg
Saften af en halv citron

TILBEREDNING

Kog quinoaen efter anvisning på emballagen.
Krydr kyllingebrystfileterne med salt og peber og steg i lidt olie på panden. Skær i fine strimler.
Blend cremefraiche med chilisaucé, avokado, salt og citron.
Del savoykålshovedet forsigtigt og tag 8 store, flotte blade fra. Skyl dem og dup dem tørre.
Tag yderligere 3 blade fra og skær dem i fine strimler.

ARRANGER SAVOYKÅLSRULLERNE: Kom lidt quinoa i bunden af et blad, drys med savoykål, læg kyllingeskiverne herpå og afslut med syltede rødløg, mango og avokadocreme.

Server 2 savoykålsruller per person.

TIP: SÅDAN LAYER DU SYLTEDE RØDLØG

Kog 1 del eddike, 1 del sukker, 1 del vand med laurbærblade og peberkorn. Vend rødløg i skiver

heri og kog i 2 minutter. Tag løgene fra og hæld dem på et skoldet glas. Kog lagen i yderligere 3 minutter og hæld på rødløgene. Opbevares på køl.

Nyd dem til alle gode salater, der trænger til et syrligt pift og flot kulør.