



## 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.