



## SALATWRAPS MED GRILLET BRYSTFILET I HJERTESALAT

*Sprøde salatblade fungerer godt som en wrap med fyld af grøntsager og kylling. Server fyldet separat, så hver især kan lave præcis den kombination af fyld, som er deres favorit og toppe med den ønskede dressing*

### INGREDIENSER

- 1 pakke brystfilet
- 2 spsk. hoisin sauce
- 1 spsk. limesaft
- 1 spsk. sesamolie
- 1 spsk. soyasauce
  
- 2 rødløg
- 1 tsk. fintrevet limeskal
- Saften af 1 hel lime
- 2 tsk. honning
  
- 2 hjertesalat
- $\frac{1}{4}$  rød spidskål
- $\frac{1}{2}$  agurk
- 100 g cherrytomater
- 2 store gulerødder
- 100 g bønnespirer

### TILBEREDNING

Læg brystfileterne i en frost pose. Rør hoisin sauce med limesaft, sesamolie og soyasauce og hæld marinaden i posen med brystfileterne. Luk posen til og vend godt rundt, så marinaden fordeles på kyllingekødet. Lad kødet marinere  $\frac{1}{2}$  -1 time.

Skær rødløg i ultratynde skiver. Rør revet limeskal med limesaft og honning og dryp marinaden over løgringene. Lad det trække ca.  $\frac{1}{2}$  time.

Del hjertesalat i både og anret dem på et fad. Skær spidskål i meget fine strimler, og skær agurk i strimler. Del cherrytomater i kvarte og riv gulerødderne groft. Anret alle grøntsagerne på fadet sammen med bønnespirer og koriander.

Tag brystfileterne op af marinaden og lad dem dryppe af. Grill dem ca. 10-15 minutter til kødet er gennemstegt. Skær brystfileterne i skiver.

Server brystfilet i hjertesalat-wraps med spidskål, agurk, cherrytomater, gulerødder og bønnespirer samt limemarineret rødløg, goma dressing og/eller chili mayonnaise.

**TIP:** Her er kyllingen serveret i hjertesalatblade,

Frisk koriander

1 dl goma dressing

1 dl chili mayonnaise

*men også andre typer salatblade kan bruges f.eks. iceberg, romaine eller spidskål. Fyldet kan selvfølgelig også fint bruges i andre former for wraps, f.eks. fladbrød, madpandekager eller tortillas.*