



## GRØNNE BELGISKE VAFLER MED KARRYSTEGT KYLLING

4 PERSONER

Rød-gul-grøn gå! Grønne vaffel-sandwich med saftig karry-kylling og tomatcreme på toppen, er en god ret med lidt ekstra grønt i form af grønkål og spinat i vaflerne. Vaffel-sandwichen er også super som madpakke, hvor vaflerne erstatter brødet på en sjov og mættende måde.

### INGREDIENSER

- 400 g kyllingeinderfilet
- 1 spsk. karry
- 1 tsk. stødt gurkemeje (kan udelades)
- $\frac{1}{2}$  tsk. salt
- 1 spsk. olie
- 4 æg
- 100 g frisk spinat eller grønkål (eller en blanding)
- 2 dl. havregryn
- 1 dl minimælk eller hytteost
- 1 tsk. salt
- Lidt olie til stegning
- 1 dl skyr
- 1 spsk. mayonnaise
- $1 \frac{1}{2}$  spsk. tomatkoncentrat
- 2 tsk. paprika
- 1 tsk. salt

### TILBEREDNING

Bland karry, gurkemeje og salt sammen og drys det på inderfileterne. Sørg for at inderfileterne er dækket af karryblandingen.

Varm olien op i en pande og kom inderfileterne på. Skru ned på middel varme og steg kødet i 3-5 minutter på hver side, til det er gennemstegt.

Blend æg, spinat, havregryn, minimælk og salt i en blender eller med en stavblender. Bag vaflerne i et vaffeljern smurt med en smule olie. Der bliver 7-8 stk. belgiske vafler afhængigt af størrelsen på vaffeljernet. Pas på med at åbne vaffeljernet for tidligt, så skiller vaflerne sig ad.

Rør skyr med mayonnaise, tomatkoncentrat, paprika, salt og sukker.

Skær tomaterne i skiver.

Læg en grøn vaffel nederst og herpå et salatblad, tilføj derefter inderfilet, rød dressing, tomatkiver og en vaffel øverst.

**TIP:** I vaflerne er der brugt både grønkål og spinat, men man kan sagtens nøjes med en af

$\frac{1}{2}$  tsk. sukker

4 salatblade

2 tomater

delene. Vaflerne bliver mest grønne, når du bruger spinat.

Tager du vaflerne med i madpakken, så tag den røde dressing med i en lille bøtte, og kom den først på, når du skal spise.

Har du ikke et vaffeljern, så kan dejen sagtens bages på en pande til små, lidt tykke pandekager, som på samme måde kan bruges i stedet for brød både til aftensmad eller i madpakken.