



REGNBUE TORTILLAS MED KYLLING

4 PERSONER

Regnbuer er magiske, og her er regnbuens farver repræsenteret i din aftensmad, sammen med saftige kyllingestykker med taco-krydderi! De fine tortilla skåle med kylling og grøntsager, er lavet af helt almindelige tortilla pandekager, og det er en nem måde at få aftensmaden gjort rigtig festlig

INGREDIENSER

400 g brystfilet
1-2 spsk. mild taco krydderi
1 tsk. salt
2 tsk. olie
8 fuldkorns tortillas (medium størrelse)
1 tsk. olie
3 tomater
1 persillerod
1 fed hvidløg
1 tsk. citronsaft
 $\frac{1}{2}$ tsk. salt
2 spsk. persille
3 store gulerødder
1 stor avocado
 $\frac{1}{4}$ lilla spidskål

TILBEREDNING

Drys brystfilet med taco krydderi og salt på begge sider. Varm olien op på en pande og steg brystfileterne i ca. 10-15 minutter ved middel varme, til de er gennemstegte.

Pensl 8 muffinforme eller små ovnfaste skåle med lidt olie. Læg en tortilla ned i hver form, fold den lidt så den danner en skål og bunden er flad. Bag tortillaerne i ovnen ca. 5 minutter ved 200°C og lad dem afkøle.

Skær tomater i tern og persillerod i meget små tern. Riv eller pres hvidløget og bland tomat, persillerod og hvidløg godt sammen. Tilsæt citronsaft og salt. Hak persillen og kom den i. Sæt tomatsalsaen i køleskabet, mens de øvrige grøntsager forberedes.

Riv gulerødderne, skær avocado i tynde både og skær lilla spidskål i meget tynde strimler.

Rør creme fraiche med citronskal, hvidløg, salt og peber.

Skær de stegte brystfileter i strimler.

2 dl løse majs

100 g blåbær

2 dl creme fraiche 5%

$\frac{1}{2}$ tsk. fintrevet citronskal

1 fed presset hvidløg

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

Friskkværnet peber

1 håndfuld ærteskud

1 lime

Anret gulerødder, avocado og spidskål samt majs og blåbær i hver tortilla skål, sammen med tomatsalsa og stegt kylling.

Pynt tortillaskålene med friske ærteskud eller krydderurter og server med lime-både og creme fraiche dressing.

TIP: Du kan sagtens vælge andre slags grøntsager til tortilla-skålene, bare husk at tænke på at få forskellige farver med, når du vælger grønt. Når du spiser alle regnbuens farver i form af grøntsager, så er du dækket godt ind med mange forskellige vitaminer og mineraler. De forskellige farver grøntsager indeholder nemlig forskellige næringsstoffer. Så udover at det ser flot ud, kan du altså også få en ernæringsmæssig fordel af at spise i regnbuens farver...

Måske har du mere lyst til guacamole end skiver af avocado? Mos i stedet 1-2 stk. avocado med 1 spsk. citronsaft, $\frac{1}{2}$ tsk. salt og 1 fed revet hvidløg, og kom guacamole i tortilla-skålene sammen med de andre grøntsager.