



ÆGGEWRAPS MED KYLLING OG WASABI-DIP

Æggewraps er super nemme pandekager, der er perfekte til grill-picnic. De er lavet af æg (og salt), og serveres med fyld af brystfilet og grøntsager med wasabi-dip. Alt forberedes i forvejen, så når der skal grilles, er det bare de færdigrullede æggewraps, der skal steges på grillen og serveres!

INGREDIENSER

- 1 pakke brystfilet
- 1 spsk. BBQ marinade
- 1 tsk. salt
- Lidt friskkværnet peber

- 50 g frisk spinat
- 6-8 soltørrede tomater i olie
- 1 lille rødløg
- 1 avocado
- 1 peberfrugt
- 8 cherrytomater
- 1 dl frisk koriander

- 1 dl mayonnaise
- 1 spsk. Ponzu (eller alm. soya og lidt citronsaft)
- 1 tsk. wasabi
- 1 tsk. brun farin

TILBEREDNING

Pensl brystfileterne med BBQ marinade og drys med salt og peber. Grill brystfileterne eller steg dem på en pande, 4-5 minutter på hver side, til kødet er gennemstegt. Lad kødet afkøle lidt og skær i tynde strimler.

Snit spinat i strimler og skær soltørrede tomater, rødløg, avocado og peberfrugt i tern. Del cherrytomaterne i halve og pluk koriander i mindre stykker.

Rør mayonnaise med ponzu, wasabi og brun farin.

Pisk æggene godt sammen med salt. Opvarm en smule olie på en pande og hæld først $\frac{1}{4}$ af æggemassen på panden og steg et par minutter, indtil æggemassen stivner. Vend forsigtigt æggepandekagen og steg på den anden side. Lav i alt 4 æggewraps på denne måde.

Fordel på hver æggewrap kylling, spinat, soltørrede tomater, rødløg, avocado, peberfrugt, cherrytomater og koriander. Læg fyldet i en bred stribe midt på pandekagen og rul pandekagen stramt omkring fyldet. Rul pandekagen ind i stanniol, så stramt som muligt og læg på køl.

Lige inden servering grilles æggewraps 5-6

8 æg

1 tsk. salt

1 tsk. olie

100 g blandet salat

100 g sukkerærter

100 g blandede bær

Friske krydderurter f.eks. kørvel eller persille

minutter ved høj varme.

Bland salat, sukkerærter og bær og pynt med friske krydderurter.

Server æggewraps med wasabi-dip og sommersalat.

Tip: For at de færdiglavede æggewraps nemt kan grilles inden servering, er det vigtigt, at de er rullet stramt og har ligget på køl og samlet sig. Ellers vil de nemt åbne sig og blive løse. Sæt evt. et par tandstikker i, hvis de virker løse, så de er nemmere at styre, når de grilles. Server evt. med lidt papir omkring den nederste del af wrappen, for at sikre fyldet ikke falder ud.