



MEXIKANSKA WRAPS FYLLDA MED KYCKLING, LÖK OCH PAPRIKA

FÖRBEREDELSE OCH TILLAGNINGSTID: 30 MIN

INGREDIENSER

- 1 tsk rökt paprika
- 1 tsk malen kummin
- 1/2 tsk malen koriander
- 1/2 tsk torkad oregano
- 2 burkar chipotlepaprika, i adobo-sås
- 1 msk tomatpuré
- En nypa socker
- 2 msk citronjuice
- 100 ml varmt vatten, plus extra vid behov
- 3 msk solrosolja
- 2 stora kycklingbröst utan skinn, i skivor
- 1 stor röd och 1 stor grön paprika, urkärnade och skivade
- 1 röd lök, skivad
- 4 tortillas på mjöl
- salt; nymalen svartpeppar

FÖRBEREDELSEMETOD

1. Mixa kryddor, örter, chipotlepaprika, tomatpuré, socker, citronjuice och vatten. Mixa på hög hastighet tills du får en jämn blandning; tillsätt mer vatten om det behövs för att det ska gå ihop.
2. Värm 2 msk olja i iCook Wok på medelhög värme tills upphettat. Tillsätt kyckling, salt och peppar och sautera i ca 6–8 minuter. Ta bort från wokpannan.
3. Tillsätt resterande olja i wokpannan tillsammans med paprika, lök och en nypa salt. Sautera i 4–5 minuter tills mjukt innan du lägger tillbaka kycklingen i pannan.
4. Rör i den förberedda såsen från steg 1. Låt sjuda och koka på jämn värme i 3–4 minuter tills den täcker kycklingen och grönsakerna. Krydda efter smak med salt och peppar.
5. Värm upp tortillas i en torr iCook-stekpanna. Fyll med kycklingen och grönsakerna innan du viker ihop den och serverar.