

inköpslistan.se

Av: Mattias och Irina

- 4 port
- Kyckling, Huvudrätt, Lättlagat

MANGOKYCKLING I TORTILLABRÖD

Ingredienser

4 st kycklingfile *(500g)*
2 st salladslök
1 st mango *(mogen)*
2 tsk matolja
2 msk mango chutney
4 msk creme fraiche, lätt
1 nypa salt
1 nypa svartpeppar *(nymald)*
4 st tortilla *(små)*
2 st tomat

Gör så här

1. Skär skycklingköttet i små tärningar eller strimlor. Skölj och strimla salladslökarna. Skala mangon och skär fruktköttet i tärningar.

2. Fräs kycklingköttet i oljan i en stekpanna på medelstark värme tills köttet är genomstekt, ca 5 min. Lägg i salladslöken och låt den fräsa med mot slutet.

3. Blanda mango chutneyn med crème fraiche och rör ner det i pannan. Låt det koka upp. Lägg i mangon och blanda om. Smaksätt med salt och peppar.

4. Fördela kycklinggrytan på värmda tortillabröd och vik ihop till paket. Servera dem direkt med skivade tomater eller gratinera snabbt under grillen.

(Recept ur boken "Snabblagat med viktväktarna")