



SPINATWRAP MED KYLLING

6B, LINDÅS BARNESKULE

INGREDIENSER:

Beregnet til 4 porsjoner

50 g	frisk spinat
0.5 dl	hasselnøtter
1.5 dl	melk
2 stk	vårløk (norsk)
0.5 ts	salt
3 stk	kyllingfilet
0.5 dl	sammalt hvetemel, finmalt
200 g	kålblanding (norsk)
2 ss	lynghonning (lokalprodusert fra Tveiten Gard)
2 ss	margarin (til steking)
1 bunt	friske urter
5 stk	egg (lokalprodusert)

SLIK GJØR DU:

1

Steg 1 - Spinatpannekaker:

Ingredienser:

- 5 egg
- 1 ss honning
- 0,5 dl hvetemel
- 0,5 ts salt
- 1,5 dl melk
- 50 g spinat

1. Kjør alle ingrediensene til røren sammen i en blender, til du har en fin og jevn røre.

3. La den svulle i ca. 15 minutter.

2. Røren gir ca. 8 pannekaker. Hell litt røre i en stekepanne med margarin, og stek på forholdsvis sterk varme. Snu pannekaken når røren har stivnet på oversiden og fått fin og gyllen farge på undersiden. Gjenta prosessen til du ikke har mer pannekakerøre igjen.

2

Steg 2 - Stekt kylling:

1. Del kyllingfiletene i to, slik at de blir halvparten så tykke. Da vil gå raskere å steke dem.

2. Ha margarin i en varm stekepanne, og stek kyllingfiletene på middels varme i 2 minutter på hver side. Etterstek på lav varme under lokk i 4 minutter.

3. Legg filetene på en tallerken og la dem hvile mens du steker resten av toppingen.

3

Steg 3 - Tilbehør:

1. Vask og tørk kålen, og fjern grove stilker og bladnerver. Fres grønnkålen i pannen til det blir blankt. Trekk pannen til side.

2. Finhakk vårløk, og grovhakk nøtter og urter.

3. Riv opp kyllingbrystene i små biter. Bruk gjerne to gafler for å dra de i fra

hverandre.

4

Steg 4 - Servér:

Fyll pannekakewrapsene med grønnkål, kylling, vårløk, nøtter og urter. Dryss over litt honning tilslutt.