

Kålwraps med kylling, regnbuefarvet fyld og avocadodressing

10 personer

Ingredienser

800 g filet
2-3 tsk. fishsauce
2-3 tsk. soya
2-3 tsk. flydende honning
2-3 spsk. olie

Kålwraps

2-3 spidskål, gerne forskellige farver
2-3 store rødbeder
9 gulerødder
2 røde peberfrugter
2 gule peberfrugter
2 squash

Dressing

3 stk. avocado
1½ citron
4 dl. koldt vand
3 tsk. salt



Tilberedning

Pensl fileterne med en marinade af fishsauce, soya, honning og olie og steg dem på en pande, 2-3 minutter på hver side.

Kassér de yderste blade af spidskålen og del resten i blade.

Skær rødbede, gulerødder, peberfrugt og squash i lange, tændstik-tynde strimler.

Blend avocado med saft fra citron, vand og salt. Juster vandmængden så dressingen får en passende konsistens.

Server hvert spidskålsblad med regnbuefarvet fyld af grøntsager, stegt filet i skiver og pynt med avocadodressing.