KIKKOMAN

Grønne proteinwraps med crispy kylling

Samlet tid **45 min.** **15 min.** Arbejdstid **30 min.** Tilberedningstid

INGREDIENSER

4 Portioner

Wraps:

300 g	optøet hakket spinat
5	æg
250 ml	hvedemel
1 spsk.	Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce
1 tsk.	citronsaft
	Olie eller smør til stegning
0,5 tsk.	bagepulver

Fyld:

2	avokadoer
	Salat efter eget valg
2	tomater
2	kyllingebryster
200 ml	Kikkoman Panko - sprød rasp i japansk stil
1	æg
	Olie til stegning på pande eller i frituregryde

FREMGANGSMÅDE

Step 1

300 g optøet hakket spinat - **5** æg - **250 ml** hvedemel - **1 spsk.** Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce - **1 tsk.** citronsaft - Olie eller smør til stegning - **0,5 tsk.** bagepulver

Kom alle ingredienserne til wrapsene op i en blender, og kør dem til en ensartet masse. Steg wrapsene som pandekager på en varm pande i olie eller smør.

Step 2

2 avokadoer - Salat efter eget valg - **2** tomater

Snit og hak avokadoerne, salaten og tomaterne, og stil dem til side.

Step 3

2 kyllingebryster - **200 ml** Kikkoman Panko - sprød rasp i japansk stil - **1** æg - Olie til stegning i pande eller frituregryde

Pisk ægget med en gaffel, og vend kyllingebrysterne først i æggemassen og derefter i pankorasp. Steg dem til gennemstegte i frituregryde eller på en pande i godt med olie.

Step 4

Skær kyllingebrysterne i fine skiver, og fold nu grønt og kylling ind i pandekagerne. Server straks med Kikkoman Sesame Sauce.