



Hej.

Gourmetklubben på Grubbe kan rekommendera detta viktväktarrecept.

TORTILLALASAGNE

6 tortillabröd à 40g
4 kycklingfiléer à 125g
2 paprikor
15 champinjoner (ca 200g)
1 gul lök
1 tsk flytande margarin
1 msk vetemjöl
1 dl lättmjölk
1 dl riven ost (max 17%)
1 påse tacokrydda. (Erfarenheten från Grubbe är att 0,7 påse blir bra)
1½ dl tacosås

VITKÅLSSALLAD

4 dl vitkål
2 dl ruccolasallad
2 dl isbergssallad
1 nypa socker
2 tsk vinäger
1 msk vatten
salt och citronpeppar

Dela kyckling, paprika, champinjoner och lök. Bryn i margarin.

Strö över tacokrydda och vetemjöl. Häll i lättmjölk och tacosås.

Låt koka ihop några minuter.

Varva kycklingblandningen, ost och tortillabröd i en lasagneform.

(Man får som lite bättre genomblandning om man delar även tortillabröden i mindre stycken.)

Grädda i ugn, 200 grader cirka 20 minuter.

Strimla vitkål och sallad. Krydda efter smak med salt, peppar, socker och droppa över vinäger och vatten.

Ovanstående är dimensionerat för 4 personer.

hadebra
roland