



Samle vejledning til fladbrød

1 stk jump fladbrød 40 g
90 g kød
30 g yoghurt dressing
60 g fintsnittet årstidens grønt

Svinekødsrulle

10 personer

900 g nakkekam
70 g smør
10 g olie til brunng
10 g vadouvan krydderiblanding
5 dl vand

- Nakkekam lægges i saltlage i 2 timer, tages op og tørres af for saltlage og brunes af i olie på alle sider
- Derefter halveres varmen, smør og vadouvan tilsættes og kødet vendes godt rundt heri, vand tilsættes
- Kødet braiseres i ovnen ved 120 grader ca. 3 timer under låg
- Kødet skal være mørt og falde fra hinanden

Laves helt som
lammerulle.
Se de
foregående sider

Ernæring

Pr. portion:
Energi 1690KJ
Fedt 23g
Kulhydrat 26g
Protein 24g
Grønt 65g

Kyllingerulle

10 personer

900 g kyllingebryst med skind

20 g vadouvan krydderiblanding

15 g olie til brunning

75 g smør

1 dl vand

- Kyllingebryst lægges i saltlage 2 timer, kødet tages op og tørres af for saltlage og brunes af i olie på begge sider
- Derefter halveres varmen, smør og vadouvan tilsættes, kødet vendes godt rundt heri og vandet tilsættes
- Kødet braiseres i ovnen ved 120 grader ca. 25 minutter under låg
- Kødet skal være saftigt og gennemstegt og 75 grader i kerne temperatur

Laves helt som lammerulle.
Se de foregående sider

Pakkevejledning

- Fladbrød rulles sammen og serveres i sandwichlomme

Ernæring

Pr. portion:

Energi 1570KJ

Fedt 19,5g

Kulhydrat 23g

Protein 25,5g

Grønt 65g