

# 13. Wraps med panderet og squashsalat

## Ingredienser

750 g panderet  
½ chili  
Evt. spidskommen og garam masala  
Olivenolie  
1 bæger yoghurt  
1 squash  
1 pakke tortilla-wraps  
½ citron  
Salt og peber  
½ bakke tomater  
1 løg med top  
1 tsk. sukker  
½ blomkål  
250 g gulerødder  
2-3 fed hvidløg

## Grøntsager

Skyl tomat og skær i små tern. Snit løg og toppen i fine ringe.

## Squashsalat

Vask gulerødder og squash. ?Skræl? gulerødderne og squash i tynde lange bånd, med en tyndskræller. Skær blomkål i så tynde skiver som muligt og vend sammen. Rør dressing af olivenolie, eddike, salt, peber, et nip sukker og revet citronskal. \*Vend salat med en smule dressing lige inden servering.

## Dressing

Bland yoghurten med knust hvidløg, salt og peber og smag til med citronsaft og evt. en smule spidskommen.

## Kød

panderetten steges på en varm pande med lidt olie. Det er vigtigt, at panden er meget varm, så undgår du, at kødet koger. Rør ikke i kødet før det har fået stegeskorpe. Steg kødet i ca. 12 minutter. Tilsæt finthakket chili og hvidløg.

## Brød

Stæk wraps med lidt vand og lun dem på en tør pande. Pak dem ind i et fugtigt viskestykke så holder de sig fugtige til de skal spises.

## Garam masala

Servér det hele ved spisebordet: Tomat og løg, det stegte kød og squashsalaten, samt yoghurt dressing og så er det tid til byg-selv-wraps.

