



**Kålruller**

Brug sæsonens kål som wrap i denne asiatisk inspirerede ret. Så får du nemt **Én Mere Om Dagen**.



Bedøm opskrift



30 min



Jul – Feb



Dagligt grønt



Lav på gluten



Lav på laktose

## Ingredienser

4 pers.

1 lille **hvidkål**

2 **gulerødder**

1 håndfuld **bønnespirer**

340 g kylling i wokstrimler

1 spsk sesamolie

1 tsk karry

1 spsk soja sovs

*Opskrift og styling Gitte Heidi Rasmussen, foto Betina Hastoft*

# Tilberedning

- 1 Løsn de yderste blade på hvidkålen forsigtig så de forbliver hele, fire i alt.
- 2 Skær stokken af og blancher dem i letsaltet vand 1 min.
- 3 Snit ½ liter hvidkål og riv de skrællede gulerødder groft.
- 4 Lynsteg kødet i olie tilsat karry 2-3 min., kom hvidkål og gulerødder ved og lynsteg endnu et par minutter.
- 5 Tilsæt bønnespirer og soja, kog op og smag til.
- 6 Fordel fyldet på kålbladene, rul dem sammen og server.

