



8 st  
små tortilla



40 min

## Kycklingtaco med kikärtstortilla

Det är extra viktigt att sköta rutinerna runt sina måltider om du lever med typ 2-diabetes. Denna väldigt goda kycklingtaco med kikärtstortilla är både god och väldigt enkel att laga.

### Du behöver:

#### Kyckling

- 400 g kyckling innanlår
- 1 msk spiskummin
- 1 msk paprikapulver
- 1 tsk cayennepeppar
- 2 msk balsamicovinäger
- 2 dl vatten
- Salt
- Peppar

#### Tomat/mangosalsa

- 10 st körsbärstomater
- 1 st mango
- 1 msk rödvinsvinäger
- 1 msk sesamolja
- 1/2 krukakororiander
- Salt
- Peppar
- Olja till stegning

#### Tortillabröd

- 2 1/2 dl vatten
- 2 dl kikärtsmjöl
- 1 msk paprikapulver
- 1 tsk bakpulver
- 1 tsk salt
- Olja till stekning

#### Tillbehör

- 2 st grönkålsblad
- 1/2 rödlök
- 1 st salladslök  
(eller andra grönsaker du tycker om)

### Gör så här:

Börja med tortillabröden. Blanda samtliga torra ingredienser i en bunke. Tillsätt vatten och rör runt ordentligt. Låt stå och dra i 10 minuter. Denna tortillasmet kommer att ha samma konsistens som en pannkakssmet. Stek tortillabröden i olja tills den fått fin färg.

Skär ner tomaterna och mangon i mindre bitar. Blanda med rödvinsvinäger, sesamolja och koriander samt smaka av med salt och peppar.

Skär ner kycklingen i små bitar och stek den tills den fått färg. Tillsätt kryddorna samt balsamicovinäger och vatten. Låt koka in något, salta och peppra. Låt inte hela vätskan dunsta då den vätskan som är kvar är såsen i denna rätt.

Dela ner grönsakerna i tunna strimlor och servera allt tillsammans i en kikärtstortilla.