



Ca. tidsforbrug

Forberedelsestid: 3 t.

Tilberedningstid: 35 min.

Ingredienser

Durumruller (opskrift)

Fyld

450 g. pulled beef

Iceberg salat

1 peberfrugt

1 rødløg

½ agurk

3 romatter

Persilledressing

2 fed hvidløg

1 bundt persille

2 dl. yoghurt naturel 1,5 %

1 tsk. sennep

salt og peber

Beskrivelse

Forbered rullerne efter opskriften, men vent med at tilberede dem på panden. De kan laves på forhånd og varmes op igen i microovn, men er bedst når de er nybagte.

Tilbered kødet eller opvarm det efter anvisning på pakken. Imens kødet tilberedes vaskes og skæres alle grøntsagerne i grove stykker.

Rør yoghurt sammen med sennep i en lille skål. Pres hvidløgene og hak persillen fint. Kom det hele i skålen med yoghurt-sennepsblandingen. Rør godt rundt og smag til med salt og peber.

Når kødet, grøntsagerne og dressingen er klar tilberedes rullerne på panden én efter én i 30-45 sekunder på hver side.

På hver durumrulle kommes der en passende mængde pulled beef og grøntsager i midten. Hæl lidt hvidløgsdressing over. Rul brødet sammen om indholdet og server.