



CHICKEN TIKKA WRAPS



serves 4
:

Prep Time: 25 minutes
cook Time: 15-20 minutes

Allergens: cereals containing gluten, milk

Method

- 1** Mix the curry powder and lemon juice together in a mixing bowl. Add the chicken and mix well. Cover and leave for at least 15 minutes to give the spices time to flavour the chicken.
- 2** Whilst the chicken is marinating, make the salad. Place the prepared vegetables in a mixing bowl, then add the lemon juice, cumin and coriander (if using) and mix together. Season with black pepper and cover until needed.
- 3** Heat the oil in the frying pan. Once hot, carefully add the chicken* and cook for 10-12 minutes until cooked, turning occasionally. Once cooked, leave to rest for 10 minutes.
- 4** To make the wraps, firstly mix together the cream cheese and mango chutney. Then with the back of a spoon, spread 1 teaspoon of the cream cheese mixture over each wrap. Finally add 2 dessert spoons of the salad and some chicken to the centre of the wrap.
- 5** To roll up the wraps, firstly fold over the two opposite sides to seal the edges. Then roll up firmly to enclose the filling. Finally cut in half to serve. Repeat this process until each wrap has been 'rolled up'.



Tortilla wedi'i llenwi gyda Tica Cyw Iâr

Digon 4
i:

AMSER 25 munud
PARATOI: 15-20 munud
AMSER
COGINIO:

ALLERGED grawnfwydydd sy'n
D: cynnwys glwten, llaeth

DULL

- 1** Cymysgwch y powdr cyri a sudd lemwn gyda'i gilydd mewn bowlen gymysgu. Ychwanegwch y cyw iâr a'i gymysgu'n dda. Gorchuddiwch a'i adael am 15 munud i roi amser i'r sbeisys roi blas ar y cyw iâr.
- 2** Tra mae'r cyw iâr yn marineiddio, gwnewch y salad. Rhowch y ffa a'r llysiau a baratowyd mewn bowlen gymysgu, yna ychwanegwch y sudd lemwn, finegr, paprica, cwmin a'r perlysiau cymysg a'u cymysgu gyda'i gilydd. Ychwanegwch bupur du a'i orchuddio nes byddwch ei angen.
- 3** Cynheswch yr olew yn y badell ffrio. Pan fydd yn boeth, ychwanegwch y cyw iâr* a'i goginio am 10-12 munud nes bydd wedi'i goginio, gan ei droi yn achlysurol. Ar ôl ei goginio, gadewch iddo orffwys am 10 munud.
- 4** I wneud y tortillas wedi eu llenwi, cymysgwch y caws hufen a'r saws siwti mango. Yna gyda chefn llwy, taenwch 1 lwy de o'r cymysgedd caws hufen dros bob tortilla. Yn olaf, ychwanegwch 2 lwy bwdin o'r salad a chyw iâr i ganol y tortilla wedi'i llenwi.
- 5** I'w rowlio, plygwch y ddwy ochr gyferbyn drosodd i ddechrau i selio'r ymylon o amgylch y llenwad. Yn olaf, torruch yn ei hanner i'w weini. Ailadroddwch y broses hon nes bydd wedi'i rowlio i fyny.