

SKŁADNIKI

4 PORCJE

30 MIN

ŁATWY

1 opakowanie Garden Gourmet
FILECIKI ROŚLINNE

4 małe placki tortilla

1 czerwona papryka

1 żółta papryka

1 mała cukinia

1 czerwona cebula

200 mililitrów naturalnego jogurtu

2 łyżki majonezu

1 cytryna

Szczypta soli

Trochę koperku

Jeśli szukasz lekkiej przystawki na brunch, lunch lub przyjęcie z przyjaciółmi, mini wrapy z Filecikami Roślinnymi Garden Gourmet będą wspaniałą propozycją. Lekko podsmażone na grillowej patelni warzywa do wrapów pozostaną chrupkie, soczyste, a jednocześnie nie stracą swoich cennych wartości odżywczych. Koperek i sok z cytryny dodadzą danii świeżości – choć możesz też zastosować inne zioła. Świeża mięta lub kolendra również będą tutaj świetnie pasować.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Rozgrzej piekarnik i patelnię, w międzyczasie przygotuj warzywa

Rozgrzej piekarnik do 180 st. C. W międzyczasie rozgrzej patelnię grillową na małym ogniu. Paprykę i cukinię pokrój w paski, a cebulę w cienkie półtalarki. Na koniec posiekaj drobno koperek i odłóż na bok – przyda się później do stworzenia sosu.

2. Usmaż składniki i przygotuj wrapy do pieczenia

Smaż warzywa na patelni grillowej do uzyskania chrupiącej skórki. Grillowane Fileciki Roślinne smaż na odrobinie oleju na patelni przez kilka minut. Napelnij wrapy warzywami i Filecikami Roślinnymi Garden Gourmet, zwiń je w stożek i zabezpiecz wykałaczką. Ułóż je na blasze do pieczenia i piecz w piekarniku tuż przed podaniem przez kilka minut, aż tortille lekko się zarumienią, staną chrupkie i zachowają swój kształt.

3. Przygotuj sos, podaj i gotowe. Smacznego!

Jogurt wymieszaj z majonezem, dopraw sokiem i skórką z cytryny oraz solą i pieprzem. Wmieszaj do sosu drobno posiekany koperek. Sos podawaj razem z wrapami.

Recipe created by ROBERT HARNA

**SPRAWDŹ WIĘCEJ PRZEPISÓW NA
WWW.GARDENGOURMET.PL**