

SKŁADNIKI

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

1 szczypta soli

1 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 daniu 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. Rozgrzej patelnię grillową na małym ogniu. Paprykę i cukinię pokrój w paski, a cebulę w cienkie półtalarki.

2. Usmaż składniki i przygotuj do pieczenia

Smaż warzywa na patelni grillowej do uzyskania chrupiącej skórki. Grillowane fileciki smaż na odrobinie oleju na patelni przez kilka minut. Napełnij wrapy warzywami i filecikami 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 lekko się zabarwią i zachowają swój kształt.

3. Przygotuj sos

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