

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. Koperk i sok z cytryny dodadzą dania 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 koperk 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 smażyć 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 koperk. Sos podawaj razem z wrapami.

Recipe created by **ROBERT HARNA****SPRAWDŹ WIĘCEJ PRZEPISÓW NA
WWW.GARDENGOURMET.PL**