Kolorowe wrapy

data aktualizacji: 2019.04.30 autor: Redakcja

***WRAP** – rodzaj kanapki wykonanej z okrągłego placka (tortilli lub pity) z zawiniętym w środku nadzieniem*

Do ich przygotowania potrzebujemy gotowych placków dostępnych w każdym markecie.

Dodatki: żółty ser (może być ser pleśniowy), świeży ogórek, papryka, roszponka, opcjonalnie np. kurczak – możemy wykorzystać mięso, które zgrillowaliśmy wcześniej.

Górną połowę placka smarujemy majonezem lub swoim ulubionym sosem. Na dolnej części układamy plastry żółtego sera, pokrojonego w słupki ogórka (należy wcześniej usunąć gniazda nasienne) oraz paprykę, także pokrojoną w słupki. Dodajemy roszponkę (lub inny rodzaj sałaty) i opcjonalnie pokrojone w mniejsze kawałki mięso.

Kolejne warstwy dodatków układamy równo, jedna na drugiej. Dolną połowę placka zawijamy na

ułożone już produkty i mocno dociskając zwijamy w rulonik jak naleśnik. Należy uważać, aby placek się nie przedziurawił. Sos, którym wcześniej posmarowaliśmy górną warstwę placka, sklei go. Dobrze zwinięty wrap grillujemy.

Wskazówka szefa kuchni

Jeśli dobrze ułożyliśmy kolejne dodatki, po przekrojeniu wrapa w szerokie plastry (około 2 cm), ukaże nam się piękny przekrój wszystkich składników – podpowiada Piotr Kraćkowski. Takie mini wrapy mogą być super przekąską w podróży lub elementem piknikowego menu.

SOS do wrap'ów

Zamiast majonezu, który wykorzystujemy do przygotowania wrapów, możemy użyć własnoręcznie przygotowanego sosu. Do pół szklanki jogurtu naturalnego dodajemy drobno posiekane 2 ząbki czosnku. Najlepiej podsypać je solą i rozetrzeć na desce do uzyskania niemal pasty. Do jogurtu dodajemy jeszcze posiekany pęczek szczypiorku, a do smaku sól i świeżo mielony pieprz.

Osoby, które nie liczą kalorii sos mogą przygotować na bazie majonezu lub połączyć jogurt z majonezem w proporcji pół na pół.

Przepis autorstwa zawodowego kucharza pochodzącego z Rawy Mazowieckiej, Piotra Kraćkowskiego.

Źródło: https://gotuj.eglos.pl/aktualnosci/item/31858-kolorowe-wrapy