

Veggie Wraps

30—40 Min.

Pregătire

1. Se taie ceapa în rulouri fine și pătrunjelul mărunt. Se amestecă verdețurile proaspete cu crema de brânză într-un castron. Se condimentează amestecul cu piper și verdețuri mediteraneene de la Kotányi.
2. Se spală spanacul, ridichile și castravetele și se taie bucăți și felii subțiri. Se curăța morcovii și se dau prin răzătoare. Brânza feta se taie cubulețe și ardeiul în fâșii subțiri.
3. În pasul următor, se umple tortilla. Toată suprafața lipiei se acoperă cu cremă de brânză. Se răspândește spanacul, legumele și feta în mijloc.
4. Se îndoaie marginile inferioare și superioare ale lipiei peste umplutură. Se rostogolește pornind dintr-o parte, astfel încât umplutura să rămână în interior.

Ingrediente 4 Porții

= Kotányi Produkte

1 cană	Pătrunjel proaspăt
300 g	Cremă de brânză
100 g	Baby spanac
4	Ridichi
1	Castravete
2	Ardei roșii
2	Morcovi
1	Ceapă, mica
1 buc	Brânză Feta
8	Lipii Tortilla
	Bio Verdețuri Mediteraneene cu sare de mare
	Bio Piper negru boabe