



Veggie Wraps

⌚ 30—40 Min. ♡ ♡ ♡

Pregătire

- 1 Se taie ceapa în rulouri fine și pătrunjelul mărunț. 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 Mediterraneene cu sare de mare
	♦ Bio Piper negru boabe

