

Wegetariańskie wrapy

30—40 Min

Przygotowanie

1. Na początek pokrój szczypiorek w cienkie pierścienie, a natkę pietruszki drobno posiekaj. Następnie w misce wymieszaj świeże zioła z serkiem śmietankowym. Dopraw pastę solą i pieprzem i wymieszaj z ziołami po grecku.
2. Umyj szpinak i osusz go. Rzodkiewki i ogórka umyj i pokrój w cienkie plasterki. Marchewkę obierz i zetrzyj na grubej tarce.
3. Pokrój fetę w kostkę, a paprykę w cienkie paski.
4. W kolejnym kroku można wypełnić wrapy. W tym celu rozłóż wrapy i posmaruj mieszanką ziołowego serka śmietankowego. Na środku rozłóż szpinak, warzywa i fetę.
5. Złóż dolną i górną krawędź nad nadzieniem. Następnie zwiń zaczynając od jednej strony tak, aby nadzienie było zamknięte. Na koniec przetnij pośrodku.

WSKAZÓWKA: Na wynos zawiń wrapy w papier lub folię aluminiową.

Składniki - Ilość osób: 4

= Kotányi Produkte

1 szklanka	Pietruszka świeża
300 g	Serek śmietankowy
100 g	Szpinak baby
4 szt	Rzodkiewki
1 szt	Ogórek
2 szt	Czerwona papryka
2 szt	Marchew
1 pęczek	Szczypiorek
1 op	Ser feta
1 szt	Sól Himalajska
1 szt	Pieprz Czarny ziarnisty
1 łyżeczka	Zioła Greckie mieszanka przypraw
8 szt	Wrapy tortilla