Zöldséges wrap

30—40 Perc

Elkészítés

1. Először felaprítjuk a metélőhagymát és a petrezselymet. A friss zöldfűszereket összekeverjük a krémsajttal. Sóval, borssal és a görög fűszersóval ízesítjük.
2. Megmossuk a spenótot és alaposan lecsepegtetjük. A retket és az uborkát is megmossuk, majd vékonyan felkarikázzuk. A répát megpucoljuk és lereszeljük. A fetát kockákra, a paprikát pedig vékony csíkokra vágjuk.
3. A következő lépésben megtöltjük a wrap-eket. Kiterítjük a tortillalpot és megkenjük a zöldfűszeres krémsajttal. A spenótot, zöldségeket és fetát a közepére halmozzuk.
4. Jöhet a hajtogatás: az alsó és felső széleket a töltelék fölé hajtjuk. Ezután az egyik oldalról kezdve feltekerjük úgy, hogy a töltelék körülvegye. Végül középen kettévágjuk.

TIPP: A wrap-eket becsomagolhatjuk zsírpapírba vagy alufóliába, így könnyen magunkkal vihetjük a munkába, vagy akár az iskolába is.

Összetevők 4 fő részére

= Kotányi Produkte

1 csésze	Petrezselyem, friss
300 g	Krémsajt
100 g	Spenót
4 db	Retek
1 db	Uborka
2 db	Kaliforniai paprika, piros
2 db	Répa
1 csokor	Metélőhagyma
1 db	Feta
1 csipet	Himalája só
1 csipet	Feketebors, egész
1 csipet	Görög fűszersó
8 db	Tortilla wrap