

MINI WRAPOK VEGETÁRIÁNUS PIRÍTOTT FALATOKKAL

ÖSSZETEVŐK

1 csomag Garden Gourmet Vegetáriánus Píritott Falatok

4 kis tortilla wrap

1 db piros paprika

1 db sárga paprika

1 db kis cukkini

40 gramm lilahagyma

200 gramm natúr joghurt

2 evőkanál majonéz

1 db citrom

némi Cayenne-bors

némi kapor

némi só

 4 ADAG

 30 PERC

 KÖZEPES

Átjönnek reggelizni a barátaid? Varázsold el őket néhány mini wrappal, amiket Garden Gourmet Vegetáriánus Píritott Falatokkal gyorsan és könnyen elkészíthetsz! Jó étvágyat az egész csapatnak!

ELKÉSZÍTÉSI JAVASLATOK

1. Előmelegítjük a sütőt és a grillserpenyőt, és felszeleljük a zöldséget

Melegítsük elő a sütőt 180 °C-ra. Melegítsük elő a grillserpenyőt alacsony hőfokon. A paprikákat és a cukkinit csíkokra, a hagymát pedig vékony félkarikákra vágjuk.

2. Töltsük meg a wrapeket, és süssük meg őket

A zöldségeket a grillserpenyőben ropogósra sütjük. A Garden Gourmet Vegetáriánus Píritott Falatokat kevés olajban, serpenyőben néhány percig pirítsuk. Töltsük meg a wrapeket a zöldségekkel és a Píritott Falatokkal, majd hajtsuk össze őket kúpszerűen, és rögzítsük nyárssal. Tegyük őket egy tepsibe, és közvetlenül tálalás előtt a sütőben néhány percig süssük őket, amíg enyhén megpirulnak.

3. Készítsünk joghurtos szószot, tálaljuk, és élvezzük az ízeket

Keverjük össze a joghurtot a majonézzel, és izesítsük citromlével és citromhéjjal, valamint sóval és borssal. Keverjük bele a finomra vágott kaprot. Tálaljuk a mártást a wrapek mellé.

**TOVÁBBI RECEPTÉKÉRT LÁTOGASS EL A
WWW.GARDENGOURMET.HU/RECEPTEK
OLDALRA!**