

Wrap con hummus verde, formaggio e uovo



In questi wrap c'è di tutto: hummus di piselli al gusto di menta, insalata croccante, ravanelli, formaggio, uova ed erbe fresche - una combinazione deliziosa!

Gli wrap sono fantastici perché ci si può mettere dentro quello che si vuole. Sono quindi ideali sia per utilizzare gli avanzi che per una mangiata in compagnia: basta mettere in tavola vari ingredienti e ognuno si farcisce il suo wrap come vuole. Un altro vantaggio: il piatto è perfetto per l'asporto e può essere preparato per una gita o per portarlo al lavoro.

Gli wrap della ricetta di oggi sono pieni di prelibatezze vegetariane. Il pezzo forte è l'hummus di piselli e menta fatto in casa. Se ne avanza, è squisito anche il giorno dopo con un pezzo di pane, dei cracker o come dip per le verdure.

Hummus

- 250 g di ceci, cotti
- 250 g di piselli verdi, cotti
- 15 foglie di menta, medie
- 3 cucchiaini di tahini (pasta di sesamo)
- 6 cucchiaini di olio d'oliva
- 1½ - 2 cucchiaini di succo di limone (a piacere)
- ¾ di cucchiaino di cumino in polvere
- ½ dl di acqua
- Un po' di sale e pepe

Wrap

- 4 wrap di frumento, medi
- 8 cucchiaini di crescione, fresco
- 5 cucchiaini di aneto, fresco, tritato grossolanamente
- 12 ravanelli, a rondelle fini
- 4 fette di formaggio dolce (grandi fette il più possibile piatte, ad es. Fol Epi)
- 4 grandi foglie di insalata
- 4 uova sode, tagliate a fette

Hummus

1. Frullare tutti gli ingredienti per l'hummus e condire a piacere.

Wrap

1. Spalmare l'hummus sugli wrap, cospargere con crescione, aneto e infine ricoprire con i ravanelli.
2. Ricoprire i ravanelli con le fette di formaggio, poi con l'insalata e le uova e arrotolare gli wrap.

Nota : In base a quanto risulta salato l'hummus, le uova possono essere condite con altro condimento o sale.

Tempo di preparazione: circa 35 minuti

Cuvée Dissenay Pinot Noir Pays d'Oc IGP



Questo vino ha tutto ciò che i fan del Pinot Noir stanno cercando: aromi seducenti di ciliegie mature e deliziosi lamponi, così come sentori di fumo e pepe bianco. Pieno e fruttato al palato, con un corpo medio e tannini setosi. Finale lungo e raffinato. Il vino è stato premiato con: Médaille Lyon Or Concours International de Lyon.

[Visualizzare nello Shop Vini](#) >