

Buono e conveniente: Wraps con uova, spinaci e cottage cheese per solo 12.-



Che sia per colazione, pranzo o cena, questi wraps vegetariani con verdure croccanti, uova e cottage cheese sono perfetti in qualsiasi momento della giornata e saziano una famiglia di quattro persone per solo 12.-.

La ricetta di oggi è veramente piena di risorse! Grazie alle uova e al cottage cheese, i wraps saziano e per quanto riguarda le verdure, si è liberi di sperimentare con tutti gli avanzi a casa.

Queste tortillas arrotolate vegetariane non solo vanno bene per qualsiasi momento della giornata, ma sono gustose sia calde che fredde. Per portarle basta avvolgerle in una pellicola di alluminio.

Potrebbe essere un'idea per il prossimo picnic di famiglia?

- 6 uova
- ½ cucchiaino di sale
- Una punta di pepe
- ¼ di cucchiaino di curry
- ½ cucchiaino di paprika
- 1 cucchiaio d'olio d'oliva
- 120 g di champignon freschi, a fette sottili
- 40 g di spinaci freschi
- 4 tortillas di medie dimensioni
- ½ cipollotto, in anelli sottili
- ½ peperone rosso, tagliato a bocconi
- 4 cucchiaini colmi di cottage cheese
- Un po' di salsa piccante (ad esempio Sriracha o Tabasco) per insaporire

1. Sbattere le uova con sale, pepe, curry e paprika in polvere.
2. Scaldare l'olio in una padella antiaderente e soffriggere gli champignon finché non sono morbidi.
3. Mettere da parte i funghi. Poi versare un quarto del composto di uova nella padella, ruotare la padella in modo che l'uovo sia ben distribuito (come per una frittata) e lasciare che si solidifichi brevemente.
4. Coprire con un quarto degli champignon e degli spinaci, appoggiare sopra una tortilla, premere e capovolgere insieme. Lasciar dorare leggermente la tortilla per 1 minuto.
5. Togliere dalla padella e ripetere lo stesso procedimento con le altre tre tortilla.
6. Poi ricoprire con i cipollotti e pezzetti di peperone, distribuirvi sopra il cottage cheese e irrorare con un po' di salsa.

7. Al fine arrotolare le tortillas e gustarle calde o lasciarle raffreddare e avvolgerle in una pellicola di alluminio per gustarle in un secondo tempo.

Tempo di preparazione: 30 minuti