

The news record is not available anymore.



Questo wrap è una vera e propria esplosione di sapori! Qui non solo si coniugano vari gusti, ma anche consistenze differenti.

Il nostro wrap alle verdure non si presenta un pochino come un colorato pacco sorpresa? E in effetti, è ricco di sorprese gustative: le cipolle caramellate conferiscono una dolcezza delicata e le strisce di verdure crude una freschezza croccante. Le melanzane marinate con aglio e olio e il cottage cheese leggero con erbette dell'orto sono la ciliegina sulla torta. In poche parole, i diversi ingredienti rendono ogni boccone un'esperienza dal gusto unico!

- 4 tortilla di frumento
- 2 cipolle rosse grandi, tagliate a strisce grosse
- 50 g di germogli di mungo
- 1½ cucchiaini di miele
- 1 peperone rosso, tagliato a striscioline
- 1 carota, tagliata a striscioline sottili
- 1 melanzana, tagliata a fette di circa 5 mm di spessore
- 4-6 spicchi d'aglio (a piacimento), pressati
- 500 g di cottage cheese
- 2 manciate di erba cipollina, tagliata a rondelline
- 2 manciate di aneto, tritato finemente
- Sale, pepe, paprica
- Olio d'oliva

1. Cospargere le fette di melanzane con olio d'oliva, strofinare l'aglio pressato, e salare.
2. Cuocere nel forno a 180 °C in modalità aria ventilata per circa 10-15 minuti.
3. Fare soffriggere le cipolle in poco olio, aggiungere i germogli e il miele, far sobbollire/caramellare il tutto per 1-2 minuti e mettere da parte.
4. Mescolare le erbe e le spezie con il cottage cheese, mettere da parte.
5. Avvolgere le tortilla nella pellicola di alluminio e riscaldarle al forno per 10 minuti a 120 °C (o prepararle secondo le istruzioni).
6. Riempire le tortilla con tutti gli ingredienti e arrotolarle.

Tempo di preparazione: circa 45 minuti

Stone Barn White Zinfandel Rosé

Rosso lampone chiaro. Bouquet fruttato che ricorda i ribes e la pesca. Al palato si rivela fresco ed equilibrato.

[Jetzt im Weinshop ansehen >](#)