

# WRAP KELKÁPOSZTÁS PESZTÓVAL ÉS VEGETÁRIÁNUS PIRÍTOTT FALATOKKAL

## ÖSSZETEVŐK

1 csomag Garden Gourmet Vegetáriánus Pirított Falatok

2 nagy tortilla búzalisztból

80 g sült pirospaprika

20 g konzerv csemegekukorica

15 g kelkáposztalevél

15 g hámozott kendermag

10 g sörélesztő

3 evőkanál extra szűz olívaolaj

1 kis fokhagyma (elhagyható)

Só, bors



2 ADAG



20 PERC



KÖNNYŰ

Ha szereted a pesztót és a váratlan csavarokat, tudunk egy remek ebédreceptet számodra! Ez a Garden Gourmet Vegetáriánus Pirított falatokkal készült wrap mindössze 20 perc alatt elkészül, de sokkal tovább élvezheted.

## ELKÉSZÍTÉSI JAVASLATOK

### 1. Készítsük el a vegetáriánus pirított falatokat

Készítsük el a Garden Gourmet Vegetáriánus Pirított Falatokat a csomagoláson található utasítások szerint.

### 2. Készítsük el a vegán pesztót

Tegyük a kendermagot, az apróra vágott fokhagymát, a kelkáposztaleveleket, a sörélesztőt és az olajat a mixerbe. Ízlés szerint fűszerezzük meg, majd turmixoljuk össze.

### 3. Vágjuk fel a paprikát, és kenjük meg a pesztóval a tortillákat

A paprikát csíkokra vágjuk. Megkenjük pesztóval a tortillákat. Eloszlatjuk a paprikát a tortillák felén.

### 4. Tekerjük össze és már kész is!

Tegyük a tortillákra a pirított falatokat és a kukoricát, majd tekerjük fel.

TIPP: A kelkáposzta helyett bazsalikomot, a sörélesztő helyett parmezán sajtot, a kendermag helyett pedig fenyőmagot, kesudiót vagy mandulát is felhasználhatunk.

**TOVÁBBI RECEPTEKÉRT LÁTOGASS EL A  
[WWW.GARDENGOURMET.HU/RECEPTEK](http://WWW.GARDENGOURMET.HU/RECEPTEK) OLDALRA!**