



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Wrapy z hummusem, grillowaną cukinią i karmelizowaną cebulką



Wrapy z hummusem, grillowaną cukinią i karmelizowaną cebulką

★★★★★ (41)

🕒 35 minut

🍴 2 osoby

👨🍳 łatwy

Wartości odżywcze

413 kcal / 1 porcję (364 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 113.39 kcal 5.67%	🍗 Białko 3.14 g 6.28%	🍞 Węglowod. 13.74 g 5.09%	🌿 Tłuszcze 5.68 g 8.11%	🌾 Błonnik 1.55 g 6.2%	GDA 5.67 %
---	------------------------------------	--	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------

🍳 Składniki

- Placek tortilli pszennej z dodatkiem siemienia lnianego - 126g (2 sztuki)
- Cukinia - 130g
- Hummus tradycyjny z ciecierzycy - 40g
- Awokado - 50g
- Szpinak świeży - 50g
- Pomidor koktajlowy - 200g (10 sztuk)
- Cebula czerwona - 100g (sztuka)
- Miód pszczeli - 6g (½ łyżeczki)
- Ocet balsamiczny - 3g (½ łyżki stołowej)
- Ocet winny z czerwonego wina - 10g (łyżka stołowa)
- Sól biała - 1g (2 szczypty)
- Pieprz czarny - 2g (2 szczypty)
- Oliwa z oliwek - 10g (łyżka stołowa)

👨🍳 Sposób przyrządzenia

KROK 1: Cukinię umyj, odkrój z dwóch stron końcówki, a następnie pokrój wzdłuż na cienkie paski. Każdy plaster cukinii posmaruj oliwą i dopraw solą oraz pieprzem.

KROK 2: Plastry cukinii przetóż na rozgrzaną patelnię grillową. Po 3 minutach obróć je na drugą stronę i grilluj jeszcze 2 minuty.

KROK 3: W garnku zagotuj wodę. Szpinak dokładnie umyj pod bieżącą wodą i przetóż na sito. Następnie zanurz je we wrzątku na ok. 30 sekund.

KROK 4: Cebulę obierz i pokrój w piórka. W garnuszku o grubym dnie rozgrzej oliwę i smaż na niej cebulę przez ok. 10 minut. Następnie dopraw ją solą i pieprzem i smaż kolejne 10 minut, aż zmieni kolor. Po tym czasie wlej ocet balsamiczny i winny, zmniejsz ogień i gotuj do momentu wyparowania płynu. Dodaj miód, dokładnie wymieszaj i smaż jeszcze ok. 2 minut.

KROK 5: Pomidorki koktajlowe przekrój na pół, awokado obierz i pokrój w paski. Tortille podgrzej na patelni grillowej. Na ciepłych plackach rozsmaruj hummus, połóż na nim szpinak, cukinię, pomidorki, awokado i karmelizowaną cebulkę. Tortille zawiń.

Smacznego!



