Wrap z paprykową ciecierzycą i awokado

★★★★★½ (69)

40 minut | 1 osoba | łatwy

Wartości odżywcze

578 kcal / 1 porcję (392 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
147.37 kcal	3.88 g	15.89 g	8.12 g	1.27 g	7.37 %
7.37%	7.76%	5.89%	11.6%	5.08%	

Składniki

- Placek tortilli pszennej z dodatkiem siemienia lnianego - 63g (sztuka)
- Ciecierzyca z puszki - 70g (½ szklanki)
- Oliwa z oliwek - 10g (łyżka stołowa)
- Papryka słodka, wędzona - 3g (1 ½ szczypty)
- Papryka ostra mielona - 3g (łyżeczka)
- Awokado - 50g
- Cebula czerwona - 20g (¼ sztuki)
- Pomidor koktajlowy - 120g (6 sztuk)
- Sałata masłowa - 25g (5 liści)
- Hummus tradycyjny z ciecierzycy - 20g
- Syrop klonowy - 5g (łyżeczka)
- Sok z limonki - 3g (łyżeczka)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Piekarnik nagrzej do 200 stopni C. Ciecierzycę opłucz na sitku i dokładnie osusz na ręczniku papierowym.

KROK 2: Na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia wysyp ciecierzycę. Wstaw do nagrzanego piekarnika i piecz przez 15 minut.

KROK 3: W międzyczasie przygotuj pozostałe składniki. Cebulę obierz i pokrój w piórka, sałatę poszarp na mniejsze kawałki, pomidorki koktajlowe przekrój na pół, a awokado obierz i pokrój w kostkę.

KROK 4: Ciecierzycę wyjmij z piekarnika i odstaw do ostudzenia. W misce wymieszaj oliwę z oliwek z wędzoną i ostrą papryką. Wsyp upieczoną ciecierzycę, dokładnie wymieszaj i ponownie wstaw do piekarnika na 15 minut.

KROK 5: Przygotuj sos. Do małej miski przełóż hummus, dodaj syrop klonowy i wyciśnięty sok z limonki. Całość wymieszaj do połączenia się składników. Jeśli sos wyjdzie za gęsty, dodaj ciepłą wodę.

KROK 6: Upieczoną z przyprawami ciecierzycę wymij z piekarnika i odstaw do ostudzenia. Skręć temperaturę do 140 stopni C. Na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia połóż suchy placek tortilli i wstaw do piekarnika na około 5 minut.

KROK 7: Wyjmij tortillę z piekarnika. Nałóż na nią wszystkie pokrojne składniki, upieczoną ciecierzycę i sos, a następnie zawiń w rulon.

Smacznego!

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję