



TORTILLA WRAPS AUF 6 ARTEN

Burger Wrap

Zutaten für 4 Personen:
250 g Faschiertes vom Rind
4 Schmelzkäse-Scheiben
½ Zwiebel
½ Gurke
5 Cherrytomaten
4 Salatblätter

Dazu Burger Sauce

150 g Mayonnaise
2 TL Balsamicoessig
50 g Ketchup
½ TL Paprikapulver
20 g Senf
¼ TL Pfeffer
1 TL Knoblauchpulver
1 TL Zwiebelpulver
½ TL Zucker
50 g saure Gurken (fein gehackt)
Salz nach Bedarf
Optional: 2 EL griech. Joghurt (für eine leichtere Version)

Lachs-Wrap

Zutaten für 4 Personen:
150 g geräucherten Lachs
3 EL Frischkäse
etwas Dill
1 Hand voll Rucola
½ Gurke
½ Zwiebel

Dazu Honig Senf Sauce:

3 EL Senf (mild oder scharf)
1,5 EL Honig
etwas Dill
Prise Salz

Hühnerwrap:

Zutaten für 4 Personen:
200 g Hühnerfleisch
2-3 große Champignons
4-5 Cherrytomaten
1 Hand voll Rucola
½ Zwiebel
100 g geriebenen Mozzarella oder Emmentaler

Dazu Sour Cream Sauce:

250 g Sauerrahm
2 EL Mayonnaise
½ EL Senf
2 TL Honig
Salz, Pfeffer

Veggie Wrap:

Zutaten für 4 Personen:
4 TL Basilikumpesto
100 g geriebenen Mozzarella
4 getrocknete Tomaten
½ Paprika

Frühstückswrap:

Zutaten für 4 Personen:
4 Eier Gr. M
2 Frühlingszwiebeln
1 Avocado
4 Blatt Putenschinken
100 g geriebenen Mozzarella oder Emmentaler

Süßer Wrap:

Zutaten für 4 Personen:
2 EL Nuss-Nougat Aufstrich
2 EL Erdnussbutter
2 EL Erdbeermarmelade
4-5 Erdbeeren
1 Banane
8 Himbeeren

Alle Zubereitungsschritte findet ihr diesmal ausschließlich im Video!



BRZE TORTILJE NA 6 NAČINA

Burger tortilje

Sastojci za 4 osobe:
250 g goveđeg mljevenog mesa
4 listića topivog sira
½ glavice crvenog luka
½ krastavca
5 čeri paradajza
4 lista zelene salate

Uz burger tortilje ide hamburger umak

150 g majoneze
2 kašičice balzamiko sirćeta
50 g kečapa
½ kašičice crvene mljevene paprike
20 g senfa
¼ kašičice bibera
1 kašičica bijelog luka u prahu
1 kašičica crvenog luka u prahu
½ kašičice šećera
50 g kiselih krastavaca (sitno nasjeckanih)
so po potrebi
Opcionalno: 2 kašike grčkog jogurta (za laganiju verziju)

Losos tortilje

Sastojci za 4 osobe:
150 g dimljenog lososa
3 kašike krem sira
malo kopra
1 šaka rukole
½ krastavca
½ crvenog luka

Uz losos tortilje ide umak od senfa i meda:

3 kašike senfa (blagi ili ljuti)
1,5 kašika meda
malo kopra
prstohvat soli

Pileće tortilje:

Sastojci za 4 osobe:
200 g pilećine
2-3 velika šampinjona
4-5 čeri paradajza
1 šaka rukole
½ glavice crvenog luka
100 g naribane mozzarelle ili emmentalera

Uz pileće tortilje ide umak od kiselog vrhnja:

250 g kiselog vrhnja
2 kašike majoneze
½ kašike senfa
2 kašičice meda
so, biber

Veggie tortilje:

Sastojci za 4 osobe:
4 kašike pesta od bosiljka
100 g naribane mozzarelle
4 sušena paradajza
½ paprike

Tortilje za doručak:

Sastojci za 4 osobe:
4 jaja veličine M.
2 mlada luka
1 avokado
4 lista pureće šunke
100 g naribane mozzarelle ili emmentalera

Slatke tortilje:

Sastojci za 4 osobe:
2 kašike lješnjak namaza
2 kašike kikiriki putera
2 kašike džema od jagoda
4-5 jagoda
1 banana
8 malina

Pripremu u detalju možete pogledati u videu!