



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



Wrapy z hummusem, grillowaną cukinią i karmelizowaną cebulką

★★★★★ (24)

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 %
---	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	----------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

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 przełóż 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 przełóż 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!

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

