



Gresk wrap med tzatziki

MENGDE: 2 PORSJONER TID: 45 MINUTTER ALLERGENER: EGG, MELK



Ingredienser

Cottage cheese-wrap

2 egg
200 g cottage cheese
1 klype salt

Tzatziki

0,5 agurk
125 g gresk yoghurt
0,5 hvitløksfedd
1 ss sitronsaft
0,5 ts tørket dill
1 ss olivenolje
Salt og pepper

Kjøtt og grønnsaker

50 g paprika
0,25 rødløk
50 g cherrytomater
1 ss olivenolje
200 g ferdigstekt og krydret gyroskjøtt (for eks. Yummy time) eller kyllingstrimler
75 g salat
Mynteblader eller koriander

Fremgangsmåte

Cottage cheese-wrap

1. Sett stekeovnen på 200 grader over- og undervarme.
2. Bland egg, cottage cheese og salt i en blender og pulser til en jevn masse.
3. Hell røren på et stekebrett med bakepapir, og spre den tynt og jevnt utover med slikkepott.
4. Stek midt i stekeovnen i 20-25 minutter, til den er gyllen.
5. Avkjøl litt før du løsner den forsiktig fra bakepapiret. Bruk gjerne en slikkepott til å løsne den, dersom den sitter fast noen plasser.

Tzatziki

1. Riv agurken på den groveste delen av rivjernet. Legg i et dørslag og strø over 0,5 ts salt. La stå i minst 30 minutter og gjerne lengre. Klem ut resten av væsken gjennom et rent klede.
2. Bland de øvrige ingrediensene godt sammen i en skål før du vender inn avrent agurk. Smak til med salt og pepper.
3. Rør inn en god olivenolje.

Kjøtt og grønnsaker

1. Kutt paprika og rødløk i tynne staver og cherrytomater i tynne skiver.
2. Varm olivenolje i en stekepanne til medium varme. Stek rødløk og paprika i rundt 5 minutter før du rører inn gyroskjøtt. Stek til kjøttet er varmt.
3. Snu wrappen ved å rulle den sammen og rulle den opp på andre siden, slik at fyllet kommer på undersiden. La den ligge på bakepapiret mens du fyller den.
4. Smør tzatziki på lefsen, legg over kjøtt og salat. Dersom det ikke er plass til alt serverer du resten ved siden av. Dryss over litt mynteblader eller koriander etter ønske.
5. Rull sammen lefsen ved hjelp av bakepapirer. Del den i to med en kniv.

KALORIER : 598KCAL I KARBOHYDRATER : 9,7G I PROTEIN : 52G I FETT : 39G

omhelse.no

Tips

Bruk gjerne kyllingstrimler istedenfor ferdigstekt gyroskjøtt. Krydre kyllingstrimlene med malt spiskummen, paprikapulver, timian og oregano.

For melkefri oppskrift kan du lage wrap med bare egg. Til én wrap pisker du sammen 2 egg som stekes i en liten stekepanne med litt smør. Snu den når den er fast på oppsiden.

Gresk yoghurt kan byttes med kokosyoghurt.