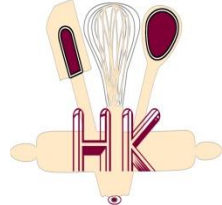




Wraps mit Hühnerfleisch/ Tortilje punjene piletinom



Zutaten:

6 große oder 8 mittlere Tortillafladen
500g Hühnerfleisch (Hühnerbrust)
ein paar Salatblätter

Gemüse nach Wahl:

Paprika, Tomaten, Zwiebel,
Frühlingszwiebel, Knoblauch usw.
Salz, Pfeffer

Soße:

10 EL Joghurt
2 EL Sauerrahm/Saure Sahne
2 EL körnigen Dijonsenf
2 EL Honig



Zubereitung:

■Ihr schneidet zuerst das Hühnerfleisch klein, erhitzt etwas Öl oder Butter in der Pfanne und bratet das Fleisch darin an. In der Zwischenzeit wäscht ihr den Salat und das restliche Gemüse (das ihr gerade daheim habt) und schneidet alles (bis auf den Salat) klein. Wenn das Fleisch gar ist, würzt ihr es und nehmt es aus der Pfanne. Stellt alle Zutaten bereit und mischt die Soße.

■Dafür gebt ihr Joghurt, Dijonsenf, Honig und Sauerrahm in eine Schüssel und rührt bis die Soße cremig ist. Bevor ihr die Wraps füllt, erwärmt sie 5-10 sek in der Mikrowelle, damit sie sich leichter rollen lassen. Dann befüllt ihr die Tortillafladen, rollt sie, inklusive Alufolie (siehe Video), schneidet sie mittig durch und sie sind servierfertig!



Wraps mit Hühnerfleisch/ Tortilje punjene piletinom



Sastojci:

6 velikih ili 8 srednjih tortilja
500g pileceg mesa (prsa)
nekoliko listova zelene salate

Povrce po zelji:

paprika, paradajza, luka,
mladog luka, bijelog luka itd.
soli, biber

Sos:

10 kasika jogurta
2 kasike kiselog vrhnja
2 kasike bobicastog senfa (Dijon-Senf)
2 kasike meda



Priprema:

▪ Izrezite meso na komadice, zagrijte malo ulja ili putera u tavi i pržite meso dok ne dobije lijepu smeđu boju. U međuvremenu operete salatu i ostalo povrće (sve što imate kod kuće i zelite koristiti) i izrezete (osim salate) na sitne komadice. Kad je meso pečeno, posolite ga, stavite začine koje zelite i vadite iz tave. Pripremite sve sastojke i zamijesajte sos.

▪ Jogurt, senf, med i kiselo vrhnje miješajte dok ne postane kremast sos. Prije filovanja ugrijete tortilje na 5-10 sek u mikrovalnoj da biste ih lakše motali. Filujte ih i motajte skupa sa alufolijom (pogledajte video). Prerežite ih u sredini i spremni su za serviranje!