

Linsewraps med grønt og sprøde kikærter

4 PERS





Linsewraps med grønt og sprøde kikærter

4 PERS

Sprøde kikærter

2 dåser kikærter
4 spsk. olivenolie
1 tsk. salt

Guacamole

270 g avocado
350 g græsk yoghurt 10%
2 fed hvidløg
Salt og peber

Grønt

1 spidskål fintsnittet
3 tomater
1 dåse majs
2 forårsløg
10 sukkerærter
Evt. frisk basilikum, koriander og persille

Wraps

1 dl røde splitlinser (tørrede)
1 dl kogende vand
50 g spinat
2 æg
130 g hytteost
1 dl glutenfri havregryn
½ tsk. salt og lidt peber
3 spsk. olivenolie

Sprøde kikærter

Skyld kikærterne i en si.

Bland dem med olie og salt i en skål.

Kom dem på en bageplade bag dem i ovnen i ca. 40 min. 240 grader (varmluft).

Guacamole

Flæk avokadoerne, fjern stenene og skrab kødet ud med en ske.

Hak hvidløgene groft.

Kom alle ingredienserne i en foodprocessor og kød det sammen til den får en cremet og ensartet konsistens.

Smag til med salt og peber.

TIP: Du kan også smage til med lidt lime- eller citronsaft.

Grønt

Steg majs på en pande i lidt olie, så de får farve.

Snit alle grøntsagerne fint.

Evt. friske krydderurter – basilikum, koriander eller persille.

Wraps

Skyld de røde linser i en si.

Kom linser og kogt vand i en foodprocessor og lad det stå i 5 min.

Tilsæt de resterende ingredienser og kød det hele sammen i en foodprocessor til en ensartet masse.

Varm en medium pande med olie.

Steg linsedejen som en pandekage.

Anretning

Fyld en linsewrap med grøntsager, guacamole og sprøde kikærter og servér.

Opskriften er udviklet af familien Koch



all