



Wrapy z kaszy jaglanej

przepisy.pl



 40 minut  4 osoby  Łatwe

Składniki:

- kasza jaglana - 200 gramów
- cukinia - 1 sztuka
- strąk ostrej papryki chili - 1 sztuka
- ugotowana soczewica z puszki - 2 łyżki
- mąka z ciecierzycy - 100 gramów
- suszone pomidory - 50 gramów
- natka kolendry - 0.5 pęczków
- natka pietruszki - 0.5 pęczków
- mięta - 1 pęczek
- kmin rzymski - 1 łyżka
- suszona zmielona kolendra - 1 łyżka
- Rama z alpejskim mlekiem** - 3 łyżki
- ulubiony sos majonezowy do kanapek np. Samba Hellmann's - 100 gramów
- jajko - 1 sztuka
- awokado - 1 sztuka
- pomidor malinowy - 1 sztuka
- sałata lodowa - 4 listków
- czerwona cebula - 1 sztuka
- placek tortilli - 4 sztuki
- oliwa z oliwek - 6 łyżek

[Zamów świeże składniki z dostawą do domu do wybranych przepisów. Sprawdź.](#)

Sposób przygotowania:

1. Posiekaj natkę kolendry, mięty i pietruszki. Cukinię przekrój po długości na cztery części, usuń gniazdo nasienne, a następnie pokrój w kosteczkę. Chili pokrój drobno, z czerwonej cebuli wykrój kilka krążków, resztę pokrój w drobną kosteczkę, pomidora pokrój w plasterki. Obierz awokado, przekrój, wyjmij pestkę i pokrój w plastry, suszone pomidory pokrój w drobną kostkę.
2. W garnku na 2 łyżkach Ramy podsmaż cebulę, chili i cukinię, dodaj kaszę jaglaną i wlej 400 ml wody. Całość zagotuj, a następnie garnek wstaw do nagrzanego do 160°C piekarnika na około 20 minut, aż kasza wchłonie cały płyn.
3. Gorącą kaszę przełóż do miski i wystudź. Dodaj mąkę z ciecierzycy, jajko, suszone pomidory, kmin rzymski, suszoną zmieloną kolendrę, posiekane zielone zioła oraz soczewicę, szczyptę soli i pieprzu do smaku.
4. Z masy uformuj grube małe placuszki coś na kształt falafeli i usmaż je powoli na rozgrzanej patelni na 1 łyżce margaryny Rama.
5. Na ciepły placek tortilli nałóż łyżkę sosu, poszatkowaną sałatę, plasterki pomidora, krążki cebuli oraz plastry awokado, następnie umieść po dwa kotleciki i całość ściśle zroluj.