

WEGE WRAP

SKŁADNIKI:

mielone wegańskie Z Gruntu Dobre
1 łyżka kolendry
1 łyżka kuminu
1 łyżka chili
olej
papier ryżowy
czosnek niedźwiedzi
woda

SOS:

2 papryczki chili
1 papryka słodka
1 cebula
1 pomidor

SALSA:

2 plastry ananasa
olej
cebula czerwona
kolendra
chili
limonka
sól

PRZYGOTOWANIE:

1. Na grillu spalić warzywa na sos.
2. Zacząć przygotowywać salsę z ananasa, posmarować owoc olejem i grillować przez 1-2 min. Zdjąć z rusztu i pokroić w kostkę. Dodać posiekaną czerwoną cebulę, chili oraz kolendrę. Skropić limonką i posolić do smaku. Całość dokładnie wymieszać.
3. Zdjąć z grilla spalone warzywa i posiekać (unikając użycia blendera). Połączyć ze sobą wszystkie składniki, przełożyć do miski i odłożyć.
4. Przyprawić wegańskie mielone kolendrą, kuminem oraz chili i umieścić na patykach do szaszłyków. Posmarować olejem i zgrillować.
5. Namoczyć papier ryżowy w wodzie, zostawić na chwilę na desce, by nabrał elastyczności.
6. Można złożyć wrapa, na papier ryżowy wyłożyć sos, dodać poszarpany czosnek niedźwiedzi, pół szaszłyka, a na końcu salsę z ananasa. Zawinąć do środka prawą i lewą stroną papieru ryżowego, po czym zrolować. Zapiec na płycie grillowej przez krótką chwilę.
7. Podawać wrapy przekrojone na 2 części.

PORADA:

Wszyscy kochamy grillować na zwykłym ruszcie, ale jeżeli chcecie rozszerzyć portfolio swoich grillowych hitów, warto pomyśleć o płycie do grillowania. Przyda się do slash burgerów, spiekania wrapów, a nawet do usmażenia sadzonych jajek.