

Broccoliwraps med fyld

Opskrift til 2 personer

Samlet tid

30 minutter

Ingredienser

Wraps

- 1 lille broccoli
- 3 æg
- 2 skefulde græsk yoghurt
- 2 spsk. loppefrøskaller, afskallede
- salt, peber og oregano
- 2 spsk chiafrø

Fyld

- 1 god håndfuld snittet spidskål
- 2 gulerødder
- 1 syrligt æble
- 1 skalotteløg eller rødløg
- 1 spsk. hakket frisk mynte
- 1 tsk. sennep
- 2 spsk. mayonnaise
- 3 spsk. creme fraiche
- 1 spsk. citronsaft
- salt og peber
- 1 spsk. eddike
- evt. falafler også, hvis du synes

Sådan gør du

1. Start med at komme dine ingredienser til selve wrappen i en food processor.
2. Kør det godt rundt, smør ud på en bageplade beklædt med bagepapir, gerne så tyndt som muligt.
3. Bag i ovnen i 20 min, ved 180 grader varmluft.
4. Imens kan du klargøre dit fyld: snit spidskål, gulerod og æble fint, enten i hånden eller på et mandolinjern.
5. Pil løg og snit i tynde skiver, kom det i en skål sammen med kål, gulerod og æble. Tilføj også mynte.
6. Kom resten af ingredienserne til fyldet / dressingen i skålen (minus falafler) og rør sammen.
7. Hvis du ønsker falafler, skal disse lige varmes. Evt. bare inde i ovnen sammen med wrappen.
8. Når din wrap er bagt, vendes den engang, så bagsiden kommer op. Fyld så på med det her snaskede kål-gulerodsfyld og evt. falaflerne, hvis du synes.
9. Rul den så stramt som muligt. Skær den over på midten og spis.