

# Wrap de salata cu legume si chiftele

(timp activ: 10')

(2 portii)

*Reteta inspirata de Minimalist Baker.*

## **Ingrediente:**

Pentru 1 wrap:

1 frunza mare de varza collard  
1 chiftea de burger, faramitata\*\*  
70g sfecla rosie, rasa  
20g morcov, julienne\*  
20g ridichi, feliate\*  
1/2 avocado, taiat felii (optional)  
1 lg kimchi/ sauerkraut

Sos (2 portii):

50g sos verde\*  
15g tahini/ unt de caju  
15ml suc de lamaie  
1 lgt sirop de artar/ miere de albine

## **Instructiuni:**

- Spal bine frunzele mari de varza collard, in apa rece (daca s-au inmuiat in frigider, le las jumatate de ora in apa rece cu gheata). Le sterg bine. Pastrez doar frunzele (tai tulpinile). Cu un cutit ascutit, tai grosimea tulpinii ramase pe frunze, astfel incat sa se poata indoi si impacheta usor.
- Pregatesc sosul: amestec toate ingredientele cu un tel. Gust si ajustez daca e nevoie. Pun deoparte.
- Pentru asamblare, adaug chifteaua de burger in partea de jos a frunzei de varza collard, apoi construiesc treptat in straturi, adaugand sfecla, morcovii, ridichiile, avocado, kimchi. Torn 1 lg de sos deasupra.
- Apoi, presez totul in prima treime a frunzei de varza collard, indoi baza peste ingredientele umpluturii, infasor marginile laterale pentru a sigila umplutura si continui sa rulez. Tai in jumatate daca vreau.
- Repet procesul pentru cel de-al doilea wrap.
- Servesc imediat cu sos alaturi pentru a inmuia sau a turna deasupra wrap-ului.

\*pregatit dinainte (vezi pdf „Prep”)

\*\*vezi reteta #1 Burgeri vegetali cu salata slaw

