

Doradca Smaku X: Wrap z wołowiną, awokado i kolendrą, odc. 14



DORADCA SMAKU



CZAS
PRZYGOTOWANIA
45 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

Wrapy:

olej rzepakowy	50 mililitrów
sos sojowy	50 mililitrów
połędwica wołowa	300 gramów
czosnek	2 ząbki
czerwona cebula	1 sztuka
papryka czerwona	1/2 sztuki
awokado	1 sztuka
tortilla	2 sztuki
serek śmietankowy z ziołami	4 łyżki
rukola	100 gramów
suszone pomidory	6 sztuk
kolendra	kilka gałązek
ser gouda	150 gramów

Sałatka:

rukola	100 gramów
papryczki jalapeno	2 - 4 sztuki
marynowany czosnek w oleju z ziołami Smak	2 - 4 ząbki
pomidorki koktajlowe	5 sztuk
kolendra	1/3 pęczka

Do smaku:

papryka słodka mielona

pieprz ziołowy

pieprz kolorowy

sól morska

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Wrapy:

Do miski wlewamy olej rzepakowy i sos sojowy, dodajemy paprykę słodką, mieszamy. Polędwicę kroimy w kawałki i wkładamy do marynaty w misce. Całość mieszamy i pozostawiamy w marynacie. Czosnek kroimy w plastry, cebulę w piórka. Paprykę kroimy w cienkie paski. Awokado kroimy na pół i wyciągamy pestkę. Nagrzewamy patelnię i smażymy polędwicę, mieszając. Dodajemy czosnek, czerwoną cebulę i czerwoną paprykę. Doprawiamy pieprzem ziołowym i smażymy, mieszając. Na środku placka rozsmarowujemy 2 łyżki sera śmietankowego z ziołami, następnie układamy połowę usmażonych składników, kilka listków rukoli, wydrążamy półówkę awokado, 3 suszone pomidory (wraz z olejem), parę gałązek świeżej kolendry. Na wierzch ścieramy (na dużych oczkach tarki) połowę sera gouda. Tortille zawijamy. Nagrzewamy patelnię i podsmażamy gotowego wrapa z dwóch stron (przez około 5 minut, aż placek nabierze złocistego koloru). Wrapa przecinamy na pół.

Sałatka:

Do osobnej miski wkładamy rukolę, papryczki jalapeño, marynowany czosnek, pomidorki koktajlowe przekrawamy na pół i dodajemy do reszty składników, dodajemy posiekaną kolendrę, doprawiamy solą morską i kolorowym pieprzem, całość dokładnie mieszamy. Na talerz wykładamy sałatkę i układamy na niej gotowego wrapa. Dekorujemy listkiem kolendry.