WRAPS DI POLLO

con carote e cavolo rosso



Preparazione : 20 min - **Riposo :** 30 min - **Cottura :** 10 min - **Materiale :** -

---

Ingredienti : 8 wraps

- ¼ di cavolo rosso (250 g) - 1 avocado - 6-8 cucchiai di maionese - 1 pugno di germogli di spinaci - 3 carote (300 g) - ½ mazzetto di erba cipollina - 3 petti di pollo cotti - 8 pomodori secchi - sale, pepe - WRAPS (TORTILLA DI GRANO) : - 400 g di farina di grano - 1 cucchiaino - 2 cucchiaini di olio d?oliva + 1 filo - 150 ml di acqua tiepida

---

WRAPS (TORTILLAS DI GRANO)

1. Versare nel recipiente la farina, il sale, l?olio d?oliva, aggiungere metaÌ dell?acqua tiepida e avviare il programma IMPASTI/DOLCI. Aggiungere la rimanente acqua attraverso l?apertura e riavviare il programma IMPASTI/DOLCI. Se necessario, aggiungere un po? d?acqua o della farina.

2. Stendere la pasta su un piano di lavoro infarinato e dividerla in otto panetti*, tutti delle stesse dimensioni. Appiattirli leggermente con il palmo della mano, coprirli con un panno pulito e lasciare riposare per circa 30 minuti.

3. Preriscaldare una padella a fuoco medio e versarvi l?olio d?oliva. Appiattire ogni panetto* con il mattarello in modo che diventi il piuÌ sottile possibile. Passare in padella 1 minuto per ogni lato e una volta pronti, avvolgere i wraps in un tova- gliolo umido affincheÌ• rimangano morbidi.





GARNITURE

1. Iniziare con il preparare i wraps. Lavare il cavolo rosso e tagliarlo a pezzi grossi. Inserire la bacinella trasparente e la bacinella media e affettare il cavolo con il disco per affettare da 2 mm usando il programma ROBOT. Mettere da parte. Lavare le carote e pelarle. Grattugiare le carote con il disco per grattugiare da 4 mm e il programma ROBOT, mettere da parte anche le carote. Sbucciare l?avocado e tagliarlo a fettine sottili. Lavare e sminuzzare* l?erba cipollina ed aggiungerla alla maionese. Infine, tagliare i petti di pollo a fettine sottili.

2. Stendere le tortillas e spalmarle di maionese. Aggiungere il cavolo rosso e le carote, le fettine di avocado e una fettina di pollo. Aggiungere qualche germoglio di spinaci e un pomodoro essiccato.

3. Arrotolare i wraps facendo pressione e procedendo dal basso verso l?alto. Tagliar- li in due in obliquo e avvolgere le due metà in carta forno per la conservazione.

Cook Expert ■

© Fotografie Sandra Mahut
© Hachette Livre (Marabout) 2016