

WRAPS DE VEGETALS

INGREDIENTS (2 persones)

- . 3 làmines de paper d'arròs
- . 100 g de brots d'enciams
- . 30 g d'espàrrecs
- . 30 g de pastanaga
- . 30 g ceba blanca
- . 30 g de pit de pollastre
- . 10 g oli d'oliva verge extra
- . 10 g Jang salze
- . 30 g vinagre balsàmic
- . Pebre

ELABORACIÓ

1. Rostir a la planxa els pits de pollastre, deixar refredar i tallar a juliana.
2. Tallar els espàrrecs a meitats, saltejar i reservar.
3. Tallar la pastanaga a juliana, saltejar i reservar.
4. Tallar la ceba a juliana, saltejar i reservar.
5. Hidratar el paper d'arròs i estendre sobre un plat o una taula.
6. Omplir el paper amb els brots, el pollastre, els espàrrecs, la pastanaga i els xampinyons i enrotllar.
7. Per a la vinagreta barrejar l'oli d'oliva amb el vinagre i el jang salze. Afegir al consumir o mullar aquí els rotllos d'amanida..

OBSERVACIONS

NOTES:
