Wegańskie bezglutenowe wrapy

Dominika Lasota (Jescbyzycwzdrowiu)

Polecane na: **danie główne, lunchbox, śniadanie**

Kuchnia (region): **arabska, arabska**

Warto wiedzieć:

60 min | średni | 7 porcji

Składniki:

Ciasto naleśnikowe: -
Komosa ryżowa (np. czerwona) - 3/4 szklanka
Kasza gryczana niepalona - 1/2 szklanka
Sól himalajska - 3/4 łyżeczka
Guacamole -
Awokado - 3 szt.
Sól himalajska - 1/4 łyżeczka
Czarny pieprz - 1/4 łyżeczka
Curry - 1/4 łyżeczka
Sos majonezowy: -
Migdały - 1/4 szklanka
Słonecznik łuskany - 1/4 szklanka
Oliwa extra virgin - 4 łyżka
Sok z cytryny - 2 łyżka
Ocet jabłkowy - 1 łyżka
Woda - 100-120 ml
Musztarda - 1 łyżeczka
Nieaktywne płatki drożdżowe - 1 łyżka
Suszony czosnek w proszku (polski!) - 1 łyżeczka
Ziarna czarnego pieprzu - 4 szt.
Sól himalajska - 1/2 łyżeczka
Dodatkowo: duże liście szpinaku - 10 szt.
Suszone pomidory - 10 szt.
Cukinia - 1 szt.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Naleśniki:

Komosę ryżową i kaszę gryczaną moczymy przez noc. Następnie odcedzamy, przepłukujemy obficie wodą. Umieszczamy w kielichu blendera, zalewamy wodą na wysokość 0,5 cm ponad poziom ziaren. Dodajemy sól i blendujemy na gładkie ciasto. Wylewamy na rozgrzaną patelnię, rozprowadzamy i smażymy krótko z dwóch stron.

Osobiście smażę na patelni żeliwnej lub ze stali nierdzewnej bez użycia tłuszczu.

KROK 2: Guacamole:

Awokado rozgniatamy i mieszamy z przyprawami.

KROK 3: Sos "majonezowy":

Migdały i słonecznik moczymy przez noc.

Następnie odcedzamy, przepłukujemy wodą i umieszczamy wraz z pozostałymi składnikami na sos (z wyjątkiem oliwy) w kielichu blendera. Wszystko blendujemy na gładki sos. Pod koniec wlewamy po trochu oliwę cały czas blendując na wolnych obrotach.

KROK 4: Szpinak myjemy, pomidory kroimy na paseczki, a cukinię na cieniutkie plasterki. Plastry cukinii delikatnie podsmażamy na suchej patelni (dosłownie przez minutkę).

KROK 5: Naleśnika smarujemy pastą z awokado, następnie układamy plastry cukinii, liście szpinaku. Pokrywamy sosem "majonezowym" na który układamy suszone pomidory. Zawijamy naleśnika w rulon. Możemy przepiąć wykałaczką, by się nie rozchodził.