

inköpslistan.se

Av: Emelie Pauli

- 4 port
- Grönsaker, Huvudrätt, Budget, Lättlagat, Vegetariska

HUMMUS I WRAP MED GRÖNT

Ingredienser

Hummus

480 g kikärtor *(avrunnen vikt)*
2 msk citron *(saft)*
1/2 msk matolja
2 klyftor vitlök
4 krm salt
2 krm vitpeppar
3 krm spiskummin

Wrap

8 st tortilla *(eller förp wraps)*
250 g sallad, blandad
1/2 st rödlök
2 st morötter *(strimlade)*
10 st cocktailtomater *(halverade)*

Gör så här

Skölj kikärtorna noga och kör dem i en matberedare tillsammans med pressad vitlök och citronsaft. Häll i oljan lite i taget tills röran blir slät och fin. Krydda på och smaka av om du vill ha mer av något.

När du serverar det i en wrap brer du bara på ett tjockt lager och fyller på med grönsaker och sen viker man ihop den och äter.