



VEGETARWRAPS MED KIKERTER

6B, FERNANDA NISSEN SKOLE

INGREDIENSER:

Beregnet til 4 porsjoner

- 1 ss olje
- 0.5 stk løk
- 1 fedd hvitløk
- 0.5 stk paprika (rød)
- 1 boks kikerter
- 5 ss creme fraiche
- 4 stk tortillalefser
- 0.5 stk agurk
- 8 stk cherrytomater
- 1 klype salt og pepper

SLIK GJØR DU:

- 1** Ta frem en skjærefjøl og kniv
- 2** Sett frem stekepanne og stekespade
- 3** ha oljen i stekepannen.
- 4** skylt paprika, løk agurk og tomater under rennende kaldt vann.
- 5** Hakk opp løken i små biter, skrell og hakk opp hvitløk også. Legg all løk og hvitløk i stekepannen.
- 6** Del paprika i små biter legg det i stekepannen
- 7** Ta frem en sil og åpne boksen med kikerter
- 8** hell kikertene i silen og skylt under rennende kaldt vann. Rist silen godt etterpå for å få av mest mulig vann.
- 9** putt kikertene også i pannen
- 10** Sett på kokeplaten på medium-høy varme. Stek kikerter, paprika og løk til løken er myk.
- 11** Ta i creme fraiche og bland det godt, ta i litt vann om det blir litt tørt.
- 12** Ta ut plater og rist fra ovnen, sett på ovnen på like mange grader som står på tortillapakken.
- 13** Del agurk og tomat i små biter og legg de i en skål

på pakken

15 Ta frem en spiseskje og fordel blandingen i pannen i lefsene

16 Legg tomat og agurk på lefsene

17 Rull lefsene sammen og nyt!