

INGRÉDIENTS 4 PORTIONS 30 MIN INTERMÉDIAIRE

1 paquet de Chick'n Style Filet
Pièces Garden Gourmet

4 petites tortillas

1 poivron rouge

1 poivron jaune

1 petite courgette

1 oignon rouge

200 ml de yogourt végétarien

2 cuillères à soupe de mayonnaise
végétarienne

1 citron

du poivre de Cayenne

un peu d'aneth

un peu de sel

Tu as des amis pour le brunch? Qu'en est-il des mini wraps végétariens qui rendront tout le monde heureux? Simple et savoureux, amuse-toi en les préparant!

PRÉPARATION**1. Préparation des légumes**

Préchauffe le four à 180 ° C.

Coupe le poivron et les courgettes en lanières et l'oignon en fines demi-rondelles.

2. Cuisson des ingrédients et remplissage des wraps

Fais frire les légumes dans l'huile jusqu'à ce qu'ils soient croustillants.

Fais frire les filets végétariens dans un peu d'huile dans une poêle pendant quelques minutes.

Remplis les wraps de légumes et de filets végétariens et plie-les comme un wrap, fixe-les avec un pic en bois.

Place-les sur une plaque à pâtisserie et fais-les cuire au four quelques minutes juste avant de servir, jusqu'à ce que les wraps se colorent légèrement.

3. Préparation de la sauce

Mélange le yogourt avec la mayonnaise et assaisonne avec le jus de citron et le zeste de citron, ainsi que du sel et du poivre. Incorpore l'aneth finement haché.

Servir la sauce avec les wraps.

**DÉCOUVRE D'AUTRES RECETTES SUR
GARDENGOURMET.CH/FR**