

Répa tortilla

Színes, friss és tele energiával: ez a répa wrap tökéletes választás, ha valami egészségeset, de izgalmasat ennél.



Előkészítés: 15 perc

Elkészítés: 35 perc

Adag: 4

Főétel

HOZZÁVALÓK

5 db répa
150 g sajt
3 db tojás
Só
Bors
Petrezselyem
Fokhagymapor
400 g csirkemell
350 g tejföl
1 db uborka
Paradicsom
Jégsaláta

ADATOK

Szerző	briguli
Publikálva	2025.10.22

ELKÉSZÍTÉS

1.

A répákat megpucolom és lereszelem.



2.

Hozzáadom a szintén lereszelt sajtot, a tojásokat és a petrezselymet. Fűszerezem továbbá sóval, borssal és fokhagymaporral.



3.

Miután összekevertem a masszát, sütőpapírral bélelt tepsibe kisebb részekre osztom, majd ezeket kilapítom. Mehet is a sütőbe kb. 180 fokon, amíg meg nem pirulnak.



4.

Közben fehéredésig pirítom a húst majd ízlés szerint fűszerezem.



5.

A kész répa tortillákat kiveszem a sütőből.



6.

A tortillát megtöltöm a hússal, zöldségekkel valamint az uborkás tejfölös szósszal. A szószhoz lereszeltem egy uborkát, összekevertem a tejföllel, majd ízesítettem.



7.

Nagyszerű önmagában, de fogyasztható akár rizzsel vagy burgonyapürével.

