Cottage Cheese Wraps med skinke og mozzarella



Ingredienser

♥ 400 g cottage cheese (se tips)
♥ 4 egg
♥ 0,5 ts salt

Fyll:
♥ 2 baller fersk mozzarella
♥ 6 skiver kokt skinke
♥ 1 avokado
♥ 1 neve ruccola
♥ 0,5 rød spisspaprika
♥ 1 skiver rødløk
♥ noen blader frisk basilikum
♥ kvernet salt og pepper

Fremgangsmåte

Finn frem ingrediensene og en food processor (se tips).

Ha cottage cheese, eggene og litt salt (og eventuelt annet krydder, se tips) i blenderen. Kjør blandingen sammen til en klumpfri røre.

Legg bakepapir i en stor langpanne. Hell cottage cheese-røren i langpannen. Smør røren forsiktig utover slik at den fyller hele langpannen.

Stekes midt i ovnen ved 180°C i ca. 30 - 35 minutter.

Ta langpannen ut av ovnen og avkjøl i noen minutter. Jeg valgte her å dele den stekte lefsen på midten for å lage 2 store ruller som jeg deretter delte i 4 mindre

wraps. Du kan alternativt dele lefsen i 3 på kortsiden for å lage 3 mellomstore wraps. Lefsen løsner lett fra bakepapiret.

Legg ønsket fyll i en stripe på hver wrap. Jeg brukte her først litt ruccola, noen skiver kokt skinke, fersk mozzarella i skiver, avokado i skiver, noen paprikaringer, tynne strimler rødløk og noen blader basilikum. Kvern eventuelt over litt salt og pepper. Rull deretter stramt sammen.

Renskjær kantene og del eventuelt hver rull på midten så du får 4 mindre wraps.

Tips

♥ Jeg anbefaler deg å bruke cottage cheese med ordinært fettinnhold når du lager denne wrapen, og ikke mager cottage cheese.

♥ Hvis du vil, kan du smaksette røren med krydder i tillegg til salt, for eksempel med en halv teskje tørket basilikum eller oregano og/eller 1 fedd presset hvitløk eller litt hvitløkspulver.

♥ Har du ikke food processor, går det like fint å bruke en stavmikser eller blender.

♥ Det er ikke uvanlig at cottage cheese-røren blåser seg litt opp i langpannen underveis i stekingen. Det er i så fall bare å stikke hull på lefsen med en kakenål eller lignende slik at luften siver ut igjen.

♥ Jeg brukte det ikke her, men det kan være godt å smøre et tynt lag kremost eller pesto på wrapen før du legger på annet fyll, så blir fyllet i wrapen enda saftigere.

♥ Cottage cheese wraps smaker best samme dag de er laget. Dersom du vil bruke dem for eksempel til matpakke dagen etter, anbefaler jeg å pakke hver wrap tett inn i plastfolie og oppbevare i kjøleskapet til dagen etter.

© 2004 - 2026: Det søte liv. Med alle rettigheter.

Source URL: https://www.detsoteliv.no/oppskrift/cottage-cheese-wraps-med-skinke-og-mozzarella