Centro Tutela Consumatori Utenti
Finanziato dal MIMIT D.D. 12 maggio 2025

info@verbraucherzentrale.it

Wrap di pollo o di prosciutto

Carne e prodotti a base di carne
Per utilizzare la carne di pollo cotta o il prosciutto cotto avanzati
Salate und kalte Speisen
Ricetta basata su un'idea del Centro Tutela Consumatori Utenti

Ingredienti per entrambe le varianti:

- 2 tortillas di grano (acquistate o fatte in casa – vedasi la ricetta del wrap al salmone affumicato a pagina 146)
- formaggio fresco spalmabile
- sale
- pepe

Ingredienti per 2 Wraps di pollo:

- 100 g di carne di pollo cotta in padella o alla griglia, tagliata a striscioline
- 2 foglie di lattuga iceberg, tagliate a strisce larghe
- qualche cetriolo, tagliato a bastoncini stretti

Ingredienti per 2 Wraps al prosciutto:

- ½ pera, tagliata a strisce sottili e irrorate con succo di limone (in modo che non si scuriscano)
- 2 foglie di lattuga iceberg
- 2 fette di formaggio Emmental
- 2 fette di prosciutto cotto

Preparazione:

Per prima cosa preparate tutti gli ingredienti che verranno tagliati. Scaldate la tortilla su entrambi i lati in una padella antiaderente. Spalmateci sopra il formaggio cremoso e riempite la tortilla con il pollo o il prosciutto e gli altri ingredienti, a seconda dei gusti. Condite con sale e pepe. Infine, ripiegate la tortilla su entrambi i lati, in modo che non esca il ripieno, e arrotolatela strettamente. Dividete il rotolo finito, tagliandolo in diagonale, e servite su un piatto.

Tempo di preparazione: ca. 20 – 25 minuti.