

# Stájer tökmagolaj wrap rucolás/tojástöltelékkel el vagy tonhaltöltelékkel



Főétel

Receptforma



70 Percek

Elkészítés



Eszköz

Nehézség



## Hozzávalók 6 személyre

### Tortilla:

400 g búzaliszt  
1 TI só  
6 EK stájer tökmagolaj  
250 g víz  
Olaj a kisítéshez

### Töltelékek:

a) rucola/tojás  
6 tojás keményre főve  
150 g rucola  
400 g paradicsom  
½ pohár tejföl  
1 EK majonéz  
½ TK mustár  
½ TK currypor  
½ TK paprikapor (édesnemes)  
1 TK só  
Bors darált

### b) tonhal

1 doboz tonhal (vagy 200 g füstölt hal)  
200 g cseresznyeparadicsom  
1 ½ pohár tejföl  
1 doboz kukorica (kb. 250 g)  
1 doboz vesebab (kb. 250 g)  
3 tojás keményre főve  
1 TK só  
Darált bors  
Zöld fűszerek tetszés szerint (pl. oregano, kapor, majoranna, bazsalikom, izsóp, tárkony stb.)

## Elkészítés

### Tortilla:

Minden adalékot egy sima tésztává gyúrni és 15 percig pihenni hagyni. Ezután 12 adagra felosztani, lisztezett felületre sima lapokra kitekerni, és egy serpenyőben kevés olajjal mint a palacsintát kétoldalasan kisütni.

Tipp: ahhoz hogy a lapok ne száradjanak ki, közvetlenül a kisütés után egy kicsavart konyharuhába csomagoljuk – így puhák maradnak, és a sütőben is melegen tarthatók. Ezenkívül a hűtőben is ragyogóan tárolható és másnap a serpenyőben röviden felmelegíthető.

### Rucola-tojás töltelék:

A tojásokat meghámozni, és kis kockára vágni, a rucolát megmosni és lecsöpögtetni. A rucolán kívül valamennyi hozzávalót elegyíteni, fűszerezni és sóval borssal ízesíteni. A rucolát a meleg tortillára elosztani, a tojás-paradicsom töltelékkel rátenni, összetekerni és azonnal tálalni.

### Tonhal-töltelék:

A cseresznye paradicsomot elosztani, a halad apróra vágni, a maradék hozzávalókkal együtt elegyíteni, ízesíteni. A töltelékkel a tortillára elosztani, összetekerni és tálalni.

Tipp: A tölteléknél a fantázia határtalan, minden ami ízletes engedélyezett!

**Szerző megjelölésével: Gemeinschaft Steirisches  
Kürbiskernöl g.g.A. / Foto: Stefan Kristoferitsch**