

Wrap stiriano all'olio di semi di zucca con ripieno alla rucola e uova o al tonno



Piatto

Tipo di ricetta



70 Minuti

Preparazione



Media

Difficoltà



Ingredienti per 6 persone

Per le tortillas:

400 g di farina di frumento
1 cucchiaino di sale
6 cucchiaini da tavola di olio di semi di zucca stiriano IGP
250 g d'acqua
Olio per friggere

Per i ripieni:

a) Rucola e uova
6 uova sode
150 g di rucola
400 g di pomodori
½ vasetto di panna acida
1 cucchiaio da tavola di maionese
½ cucchiaino di senape
½ cucchiaino di polvere di curry
½ cucchiaino di paprica in polvere (dolce)
1 cucchiaino di sale
Pepe macinato fresco

b) Tonno

1 scatola di tonno (oppure 200 g di pesce affumicato)
200 g di pomodorini
1 ½ vasetto di panna acida
1 scatola di mais (ca. 250 g)
1 scatola di fagioli kidney (ca. 250 g)
3 uova sode
1 cucchiaino di sale
Pepe macinato fresco
Erbe aromatiche a piacere (ad es. origano, aneto, maggiorana, basilico, issopo, dragoncello, etc.)

Preparazione

Per le tortillas:

Preparare l'impasto unendo tutti gli ingredienti e mescolando velocemente fino ad ottenere un impasto omogeneo. Lasciar riposare 15 minuti. Dividere poi l'impasto in 12 porzioni, stenderle su una superficie cosparsa di farina fino ad arrivare ad uno spessore di 1 mm. Friggere le tortillas in padella con un po' d'olio su entrambi i lati come fossero delle crepes.

Consiglio dello chef: affinché le tortillas non si seccino a cottura ultimata, avvolgerle in un canovaccio da cucina bagnato e ben strizzato. In questo modo rimangono morbide e possono essere anche mantenute calde in forno. Inoltre, si possono conservare in frigorifero senza problemi e possono essere riscaldate il giorno successivo in padella per pochi minuti.

Per il ripieno di rucola, uova e pomodori:

Sgusciare le uova e tagliarle a cubetti. Lavare la rucola e lasciarla sgocciolare. Tagliare i pomodori a cubetti. Lasciando la rucola ancora da parte, unire tutti gli altri ingredienti e condirli con sale e pepe. Distribuire la rucola sul fondo delle tortillas appena cotte e poi aggiungere il ripieno. Arrotolare e servire subito.

Per il ripieno al tonno:

Tagliare i pomodorini in quattro e tritare il tonno. Aggiungere poi tutti gli ingredienti. Mescolare bene, condire e distribuire sulle tortillas. Arrotolare e servire.

Consiglio dello chef: potete sbizzarrirvi quanto più volete con i ripieni. Non c'è limite alla fantasia!

**Ricetta di Gemeinschaft Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.
/ Foto: Stefan Kristoferitsch**