



## VEGETARWRAPS MED KIKERTER

6B, FERNANDA NISSEN SKOLE

### INGREDIENSER:

Beregnet til 4 porsjoner

1 ss	olje
0.5 stk	løk
1 fedd	hvitløk
0.5 stk	paprika (rød)
1 boks	kikerter
5 ss	creme fraiche
4 skt	tortillalefser
0.5 skt	agurk
8 skt	cherrytomater
1 klype	salt og pepper

### SLIK GJØR DU:

- 1 Ta frem en skjærefjøl og kniv
- 2 Sett frem stekepanne og stekespade
- 3 ha oljen i stekepannen.
- 4 skyll paprika, løk agurk og tomater under rennende kaldt vann.
- 5 Hakk opp løken i små biter, skrell og hakk opp hvitløk også. Legg all løk og hvitløk i stekepannen.
- 6 Del paprika i små biter legg det i stekepannen
- 7 Ta frem en sil og åpne boksen med kikerter
- 8 hell kikertene i silen og skyll under rennende kaldt vann. Rist silen godt etterpå for å få av mest mulig vann.
- 9 putt kikertene også i pannen
- 10 Sett på kokeplaten på medium-høy varme. Stek kikerter, paprika og løk til løken er myk.
- 11 Ta i creme fraiche og bland det godt, ta i litt vann om det blir litt tørt.
- 12 Ta ut plater og rist fra ovnen, sett på ovnen på like mange grader som står på tortillapakken.
- 13 Del agurk og tomat i små biter og legg de i en skål

Legg tortilla-lefsene i aluminiumsfolie på en stekeplate og varm de som det står

på pakken

- 15** Ta frem en spiseskje og fordel blandingen i pannen i lefsene
- 16** Legg tomat og agurk på lefsene
- 17** Rull lefsene sammen og nyt!