Cottage Cheese Wraps med spinat og laks



Ingredienser

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

Fyll:
♥ 200 g kremost
♥ 200 g røkelaks
♥ 1 avokado
♥ 0,5 agurk
♥ 1 vårløk
♥ 1 liten bunt frisk dill
♥ kvernet salt og pepper

Fremgangsmåte

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

Ha cottage cheese, eggene og litt salt i blenderen. Kjør blandingen sammen til en klumpfri røre. Ha så spinatbladene i blenderen og kjør videre til spinatbladene knuses og blander seg jevnt i røren.

Legg bakepapir i en stor langpanne (ca. 30 x 40 cm). Hell den grønne 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 i 3 på kortsiden for å lage 3 mellomstore wraps. Du kan alternativt dele lefsen på midten for å lage 2 store ruller som du deretter eventuelt kan dele i 4 mindre wraps. Lefsen løsner lett fra bakepapiret.

Smør først kremost over hele lefsen. Legg så ønsket fyll i en stripe på hver wrap. Jeg brukte her først røkelaks, noen skiver avokado, strimler av agurk og vårløk og på toppen frisk dill. Kvern eventuelt over litt salt og pepper.

Rull deretter stramt sammen. Renskjær kantene. Serveres nylaget!

Tips

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

♥ 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.

♥ 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://dev.detsoteliv.no/oppskrift/cottage-cheese-wraps-med-spinat-og-laks