

# Wrap de Pescada by Chef Kiko





Dificuldade Fácil



Tempo Menos de 15 min



Nº de pessoas 2 Pessoas

## **Ingredientes**

### Para os Mimos de Pescada e Wrap:

- Mimos de Pescada PESCANOVA 200g
- Coentros q.b.
- Mistura de Alfaces 100g

## Para o Humus de grão:

- Grão de Bico 200g
- Cominhos 20g
- Alho 1 dente
- Flor de Sal q.b.
- Azeite 50ml
- Tahine 1 c. de sopa
- Limões 2 unid.

# Preparação

#### Preparação do humus:

1. Fazer o **humus** numa taça, com o **grão** de bico cozido, sumo de limão, azeite, flor de sal, alho, cominhos e uma colher de sopa de molho Tahine.

#### Preparação do Wrap:

- 2. Esticar a folha de wrap e, por cima, barrar com este humus.
- 3. Depois, **adicionar** os **Mimos de Pescada Pescanova**, juntar as folhas de **alface** e os **coentros** picados.

#### Para finalizar:

4. Por fim, enrolar para fechar o wrap e servir.

#### Bom apetite:)

# **Produtos Associados**



Mimos de Pescada do Cabo

360 g



Mimos de Pescada do Cabo

1 kg