



Wrap de Pescada by Chef Kiko



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.

Dificuldade



Fácil

Tempo



Menos de
15 min

Nº de pessoas



2 Pessoas

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**

Embalagem: **360 g**



**Mimos de
Pescada do
Cabo**

Embalagem: **1 kg**