

COME SI FA IL WRAP

1 Stendete la base su un tagliere. Per praticità potete ripiegarla in due per avere una traccia da seguire nei passaggi successivi. Con un coltello affilato fate un taglio dal centro al bordo inferiore.



2 Dividete idealmente la tortilla in quattro parti, come se fosse un grande orologio, e disponete un ingrediente su ogni quadrante. Prendete poi la prima parte in basso e ripiegate la su quella superiore.



3 Ripiegate quindi la parte chiusa sulla terza sezione in alto, per ottenere un involucro che contiene già tre dei quattro ingredienti.



4 Un'ultima piega verso il basso ed è fatta! Il wrap finito ha una forma triangolare e contiene al suo interno tutti e quattro gli ingredienti.



6 COME SI FA IL WRAP



RICETTE DI BASE

I seguenti ingredienti, da preparare al momento, compaiono in un gran numero di ricette del libro. Ecco dunque alcune linee guida per la loro semplice realizzazione.

OMELETTE

Sbattete 2 uova in una terrina aiutandovi con la frusta. Aggiungete sale e pepe a piacere.

Riscaldare un cucchiaio d'olio in una padella antiaderente a calore moderato. Versate le uova sbattute fino a ricoprire completamente la base e fate cuocere finché la parte superiore dell'omelette non risulta soda e asciutta. Per comodità potete ritagliarla con un coltello o con il coppapasta.

UOVA STRAPAZZATE

Rompete 2 uova in una terrina e aggiungete un po' di sale e pepe.

Riscaldare un cucchiaio d'olio in una padella antiaderente a calore moderato. Versate le uova e con una spatola mescolate i tuorli e l'albume. L'insieme non dovrà essere perfettamente uniforme ma mostrare una consistenza leggermente grumosa e morbida.

UOVA SODE

Mettete le uova intere (meglio se fuori frigo da almeno un'ora) in una

piccola casseruola e ricopritele con acqua fredda.

Portate a bollire e seguitate a cuocere per almeno 6 minuti. Raffreddate le uova in acqua fredda, poi sgusciatele.

FUNGHI SALTATI IN PADELLA

Affettate finemente dei funghi di vostra scelta.

Riscaldare un cucchiaio d'olio in una padella antiaderente (se piace, fate soffriggere brevemente uno spicchio d'aglio schiacciato), aggiungete i funghi e fate cuocere senza coprire finché non iniziano ad ammorbidirsi e a dorarsi. Aggiungete sale, pepe e un po' di prezzemolo tritato finemente.

HALLOUMI GRIGLIATO

L'halloumi è un formaggio originario di Cipro, da noi ancora poco usato. Come il suo cugino greco, la feta, ha la caratteristica di non filare e non fondere.

Tagliate delle fette di halloumi dello spessore di ½ cm circa.

Riscaldare un cucchiaio d'olio in una padella antiaderente, aggiungete il formaggio e rosolate entrambi i lati per 2-3 minuti, finché la superficie non è dorata.

TOFU STRAPAZZATO

Tagliate grossolanamente una formella di tofu.

Riscaldare un cucchiaio d'olio in una padella antiaderente, aggiungete i pezzi di tofu con poco sale e pepe e usate un cucchiaio di legno per rompere i frammenti e renderli simili a uova strapazzate. Fate cuocere per 5-6 minuti.

MIX DI VERDURE AL FORNO

Preriscaldare il forno a 200°C.

Tagliate le verdure (peperoni privati dei semi, zucchine e melanzane, ad esempio, ma si può aggiungere altro secondo la stagione) a cubetti di circa 2 cm, e disponeteli in una teglia foderata di carta da forno.

Cospargete le verdure con poco olio EVO e condite con sale e pepe, poi passatele in forno per 20-25 minuti finché non sono ben dorate.



UOVA SPEZiate



1 tortilla

2 uova strapazzate

una manciata di foglie di spinaci

un pizzico di pepe

50 g di formaggio a pasta semidura, grattugiato

½ avocado, schiacciato

1 cucchiaino di salsa piccante

Stendete la tortilla su un tagliere. Dividetela idealmente in quattro spicchi uguali e praticate un taglio dal centro fino al bordo inferiore.

Muovendovi in senso orario, disponete le uova strapazzate sul primo quadrante a sinistra del taglio e aggiungete un po' di pepe, gli spinaci nel quadrante successivo e il formaggio grattugiato nel terzo, infine stendete l'avocado schiacciato e cospargetelo di salsa piccante.

Ripiegate il wrap e passatelo in una padella antiaderente ben calda fino a completa doratura.

Servite immediatamente.



COLAZIONE E BRUNCH 21

ERBORINATO E MELA ❄️✓

1 tortilla

50 g di formaggio erborinato, a fette o frantumato

1 cucchiaino di marmellata di mele

2 cucchiaini di noci di pecan salate e tostate, grossolanamente sminuzzate

una manciata di rucola

Stendete la tortilla su un tagliere. Dividetela idealmente in quattro parti uguali e praticate un taglio dal centro fino al bordo inferiore.

Muovendovi in senso orario, mettete il formaggio frantumato nel primo quadrante a sinistra del taglio, poi a seguire la marmellata di mele, le noci di pecan e la rucola.

Ripiegate il wrap e servite.



CAPRINO E ZUCCHINE ❄️✓

1 tortilla

50 g di formaggio caprino morbido

1 zucchini piccola, tagliata a fettine sottili con il pelapatate

1 cucchiaino di pesto alla genovese

una manciata di foglie di spinaci

Stendete la tortilla su un tagliere. Dividetela idealmente in quattro parti uguali e praticate un taglio dal centro fino al bordo inferiore.

Muovendovi in senso orario stendete il caprino sullo spicchio inferiore sinistro, poi mettete le fettine di zuccina sul quadrante successivo e terminate con il pesto e le foglie di spinaci.

Ripiegate il wrap e servite.





SALSICCIA E CIPOLLA CARAMELLATA



1 tortilla

1 salsiccia, a fettine

2 cucchiari di cipolla caramellata*

2 cucchiaini di senape all'antica (con semi interi)

2 cucchiari di maionese
una manciata di foglie di spinaci

Stendete la tortilla su un tagliere. Dividetela idealmente in quattro parti uguali e praticate un taglio dal centro fino al bordo inferiore.

Muovendovi in senso orario, disponete le fettine di salsiccia nel quarto inferiore sinistro, la cipolla caramellata in quello successivo, poi la maionese cosparsa di senape all'antica e infine, nell'ultimo quarto, le foglie di spinaci.

Ripiegate il wrap e passatelo in una padella antiaderente ben calda fino a completa doratura.

Servite immediatamente.

*La cipolla caramellata, così come la marmellata di cipolle, si trova comunemente in commercio, ma potete realizzarla anche da voi: fate un trito di cipolla abbastanza grossolano, aggiungete dello zucchero e dell'acqua fino a ricoprire il tutto, poi fate sobbollire finché il composto non è sufficientemente denso e scuro.



SPUNTINI GOLOSI 87

POLPETTE E MOZZARELLA



1 tortilla

2 cucchiari di salsa al pomodoro*

4-5 polpette di carne grossolanamente schiacciate con la forchetta

60 g di mozzarella, sfilacciata o tagliata a dadini

una manciata di foglie di spinaci

1 cucchiaino di cipolla croccante già pronta

Stendete la tortilla su un tagliere. Dividetela idealmente in quattro parti uguali e praticate un taglio dal centro fino al bordo inferiore.

Muovendovi in senso orario, stendete prima la salsa al pomodoro sullo spicchio inferiore sinistro della tortilla, poi disponete in successione le polpette schiacciate, la mozzarella e le foglie di spinaci cosparse di cipolla croccante per ultime.

Ripiegate il wrap e passatelo in una padella antiaderente ben calda fino a completa doratura.

Servite immediatamente.

*vedi pag. 71

**Le polpette vegetariane posso essere fatte in molti modi diversi, ad esempio con ceci bolliti e schiacciati e l'aggiunta di un po' di cipolla, formaggio, uova ed eventuali aromi. Come le polpette di carne, possono essere cotte al forno oppure fritte, o ancora ripassate in padella.

ALTERNATIVE

Vegetariano: salsa al pomodoro, polpette vegetariane**, mozzarella, spinaci, cipolla croccante

Falafel: falafel, hummus, yogurt all'aglio, spinaci, cipolla croccante. Servite freddo

Pancetta: salsa al pomodoro, polpette di carne, mozzarella, spinaci, pancetta fresca ripassata in padella



PBJ



1 tortilla

2 cucchiari di burro
d'arachidi

½ banana, a fette

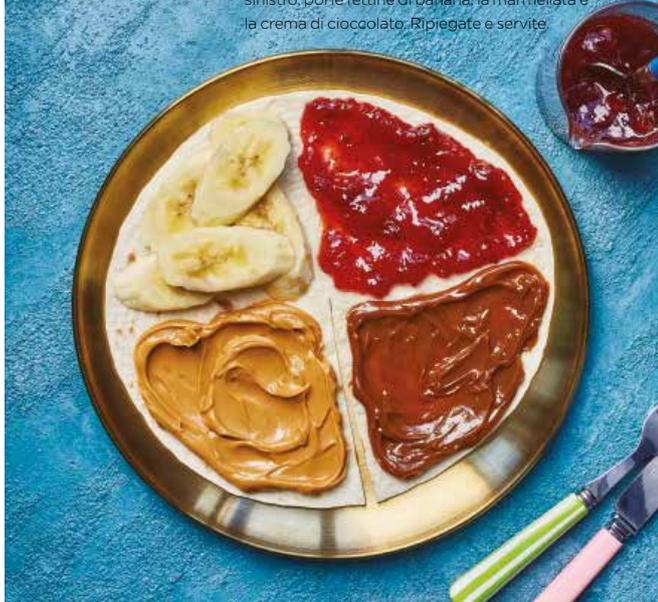
2 cucchiari di marmellata
di fragole

2 cucchiari di crema di
cioccolato

Dal nuovo un acronimo: PBJ sta per Peanut, Butter e Jelly, ossia arachidi, burro e gelatina, un ripieno usato per un celebre sandwich americano.

Stendete la tortilla su un tagliere e dividetela idealmente in quattro settori, poi praticate un taglio dal centro fino al bordo inferiore.

Muovendovi in senso orario, disponete in successione il burro d'arachidi sul quarto inferiore sinistro, poi le fettine di banana, la marmellata e la crema di cioccolato. Ripiegate e servite.



CIOCCOLATO E ARANCIA



1 tortilla

2 cucchiari di marmellata
di arance amare

4 cucchiari di crema di
nocciolo e cioccolato

6-7 spicchi d'arancia

Stendete la tortilla su un tagliere e dividetela idealmente in quattro parti, poi praticate un taglio dal centro fino al bordo inferiore.

Stendete la marmellata sul quadrante inferiore sinistro della tortilla; poi, procedendo in senso orario, disponete metà della crema di nocciolo, gli spicchi d'arancia e il resto della crema di nocciolo. Ripiegate infine il wrap e servite.



PERE E CIOCCOLATO



1 tortilla

2 pere sciropate,
tagliate a fettine

2 cucchiari di crema di
nocciolo e cioccolato

1 cucchiario di burro di
mandorle

Stendete la tortilla su un tagliere e dividetela idealmente in quattro parti, poi praticate un taglio dal centro fino al bordo inferiore.

Procedendo in senso orario a partire dal quarto inferiore sinistro della tortilla, disponete in successione metà delle fettine di pere sciropate, la crema di nocciolo, l'altra metà delle pere e il burro di mandorle.

Ripiegate il wrap e servite.



PESCHE E CANNELLA



1 tortilla

5-6 fette di pesca*

½ cucchiaino di cannella
macinata fresca

2 cucchiari di marmellata
di mirtilli

2 cucchiari di ricotta

1 cucchiario di scaglie di
cocco tostate

Stendete la tortilla su un tagliere e dividetela idealmente in quattro parti, poi praticate un taglio dal centro fino al bordo inferiore.

Disponete la metà delle fettine di pesca nel quadrante in basso a sinistra della tortilla, cosparsa di cannella; poi, procedendo in senso orario, aggiungete la marmellata di mirtilli, l'altra metà delle pesche e la ricotta con scaglie di cocco.

Ripiegate il wrap e servite.

*Ottimo le nettarine,
ma scegliete le migliori
varietà di stagione. Vedi
anche pag. 40

