

Wrap ze szpinakiem

Dziś danie trochę zdrowe bo szpinak ale jednak trochę w biodra wchodzące ze względu na sery, no cóż ale czasem trzeba trochę zaszaleć. 😊

200 g szpinaku - ja użyłam mrożonego,

100 g sera typu rokpol,

50 gram startego żółtego sera,

2 ząbki czosnku,

oliwa do podsmażenia czosnku

sól

tortille 2-3 szt.

Podsmażamy przecięnięte dwa ząbki czosnku dodajemy szpinak i soli do smaku, dusimy wszystko pod przykryciem do miękkości (5-10 min). Dodajemy pokruszony ser, jogurt i podgrzewamy, cały czas mieszając do uzyskania sosu. Układamy szpinak na placku z tortilli, posypujemy żółtym serem i zwijamy, ja składam w tzn. kopertę a le można w rulon, albo w co tam chcecie. Zapiiekamy wrapa w tosterze.

Znikają w tempie światła.

