



WRAP RECETTE - UNE RECETTE QUI ROULE

ZUTATEN

- g de sandre de 130 grammes
- Stk Weizentortillas
- g de cornflakes
- Stk Gurkenwürfel
- Stk Tomaten
- Stk œufs
- g Maiskolben (vorgegart)
- El. brauner Zucker
- Kl Kurkuma
- Kl Sweet-Chili-Sauce
- g Mehl
- g Schwarzer Sesam
- Flasche Olivenöl

ANWEISUNG

- Schritt 1

Couper le lieu noir en quatre morceaux égaux. Émietter et mélanger les cornflakes et le sésame avec les deux mains dans un bol. Casser les œufs et les battre. Verser la farine et les cornflakes au sésame sur une assiette plate. Assaisonner les filets de lieu noir avec du sel et du poivre. Les rouler tout d’abord dans la farine, les passer dans les œufs puis les rouler dans les cornflakes au sésame. Faire frire les filets de lieu noir jusqu’à ce qu’ils soient croustillants et bien dorés des deux côtés.
- Schritt 2

Faire chauffer le sucre roux dans une poêle. Ajouter le popcorn et le curcuma et faire caraméliser brièvement. Laisser le popcorn au curcuma refroidir sur une plaque de cuisson.
- Schritt 3

Laver les tomates et le concombre. Couper les tomates en rondelles. Peler le concombre en fines lamelles à l’aide d’un économe et le faire mariner dans la sauce chili sucrée.
- Schritt 4

Réchauffer légèrement les tortillas de blé dans une poêle. Répartir le concombre, les tomates, la sauce Tartare THOMY et les filets de lieu noir sur les tortillas et rouler les tortillas en wrap. Agrémenter de popcorn.

