

**Gluteenivaba
kõõgiviljadega**

kartuliwrap



Gluteenivaba kartuliwrap köögiviljadega

Wrapid on mõnusalt kõhtutäitvad ning maitsvad, kuid pahatihti ühendab neid üks ja seesama pahalane - ikka ja jälle gluteen, millest paljud meist tervise huvides pigem hoiduda soovivad. Samas, vahel tahaks ju mõnusat soolast suutäit krõbeda wrapi näol, kas pole? Siinkohal tõttab appi ei miski muu, kui taaskord võrratu kartul! Vahel paneb ikka imestama, milleks kõigeks see imeline vili võimeline on! Kartuliwrap on 100% gluteeni- ja teraviljavaba, sisaldamata ühtki jahu ega lisaainet. Ainult kartul, mida täiustamas õrn küüslaugunoot ning grammike magusat vahtrasiirupit. Kartuliwrapid on kergesti seeditavad, tervislikud ning võimaldavad lisada täidiseks ükskõik mida hing ihkab. Valmista wrappe maitsvaks õhtusöögiks, paki kaasa piknikule või serveeri sõpradele, sest nende valmistamine on lihtne ega nõua tundidepikkust vaaritamist!

Kogus: ühele kuni kahele

Valmistusaeg: 60 minutit

Raskusaste: kerge

Vaja läheb:

Wrappide jaoks:

- 560g kartuleid
- 1tl küüslaugupulbrit
- 1tl sibulapulbrit
- 2tl [vahtrasiirupit](#)

Täidise jaoks:

- 4-6 lehtsalati lehte
- ½ karpi meelepäraseid idusid (nt lutserni)
- 100g kirsstomateid
- ½ värsket kurki
- ½ punast sibulat
- väike peotäis peeneks hakitud värskaid ürte (hästi sobib basiilik, petersell, tüümian või koriander)

Kuidas teha?

Koori ja tükelda kartulid ning lisa aurutisse. Auruta kartuleid kuni valmimiseni.

Kui kartulid on pehmed, tõsta need köögikombaini, lisa seltsiks vahtrasiirup, sool ning küüslaugupulber. Töötle seni, kuni segu on saavutanud ühtlase siidise tekstuuri. Seejärel kata ahjuplaat küpsetuspaberiga ning tõsta segu plaadile (jaga segu umbkaudselt kaheks võrdseks osaks nii, et saaksid kokku kaks wrappi, vajadusel kasuta kahte ahjuplaati). Segu vormimisel plaadile kasuta eelnevalt märjaks tehtud spaatlit või lusikat, nii on lihtsam segu laiali ajada.

Küpseta wrappe ahjus 180-200 kraadi juures 15-20 minutit, kuniks need on saavutanud kuldpruuni jume. Seejärel tõsta plaadid ahjust välja ning lase wrappidel täielikult jahtuda ning alles siis eemalda paber. Selleks, et saaksid küpsetuspaberi wrapi küljest mugavalt lahti, pööra wrap tagurpidi löikelauale ning eemalda ettevaatlikult põhja küljest paber. Korda sama protsessi ka teise wrapiga.

Kuni wrapid jahtuvad, valmista ette köögiviljad. Selleks pese ja viiluta värske kurk, punane sibul, roheline salat ning poolita kirsstomatid. Kui wrapid on jahtunud, tõsta hakitud köögiviljad ja ürdid wrapi vahele, keera rulli ja naudi koheselt!