

Wrap so zeleninou a šampiňónami



25. 10. 2021

Tento wrap sa hodí ako jedlo so sebou, do práce alebo na cesty. Stačí ho zabaliť do [krabičky](#) a je to!

Wrap je vhodný pre 1. fázu s nižšie uvedenou náplňou. V druhej a tretej fáze je možné náplň obmeniť podľa povolených surovín v danej fáze.

Chcete vedieť viac o diéte, jednotlivých fázach, receptoch i surovinách? [Stiahnite si náš manuál proteínovej diéty!](#)

Ingrediencie na 1 porciu

- 1 porcia [Prodietix omeleta](#)
- pár listov baby špenátu alebo mangoldu
- 50 g väčších šampiňónov
- 2 malé redkvičky
- 1 lyžička dijonskej horčice (nesladené)
- lyžice olivového oleja
- bylinky podľa chuti (napr. kôpor, bazalka, pažítka ...)
- soľ
- čierne korenie

postup prípravy

Najprv pripravíme omeletu, aby vychladla pred zrolovaním. Lepšie sa nám s ňou tak bude pracovať. Zmes pripravte podľa návodu na etikete a potom vylejte na rozohriatu panvicu s neprilnavým dnom s trochou oleja. Opekajte z jednej strany po dobu cca 2 - 3 minúty (pokým zmes nestuhne).

Šampiňóny pokrájame na plátky o hrúbke asi 7 mm a orestujeme na panvici s trochou olivového oleja z oboch strán. Po orestovaní ich osolíme a okoreníme. Redkvičky pokrájame na tenké plátky.

Pripravenú omeletu potrieme z neopečenej strany lyžičkou horčice, na ňu rozložíme listy špenátu alebo mangoldu. Na ten ešte pokladíme orestované šampiňóny a plátky redkvičiek. Môžeme pridať obľúbené

čerstvé bylinky, k tejto kombinácii doporučujeme napríklad kôpor alebo pažítku. Náplň kladieme tak, že necháme 1/3 omelety prázdnu, bude sa Vám tak lepšie rolovať. Omeletu otočíme prázdnu časťou od seba a zrolujeme.

Na prípravu tohto jedla môžete použiť samozrejme aj [ktorúkoľvek inú omeletu Prodietix](#). Experimentovať môžete aj s náplňami wrapu, len pozor, nezabudnite zohľadniť povolené suroviny v jednotlivých fázach diéty.