

LE TIKA *Wrap*



 Préparation : 10 min

 Cuisson : 5 min

 Pour : 1 personne

INGRÉDIENTS

- 1 galette de blé
- 100g de poulet Tikachick
- 50g de fromage frais
- 1 cuillère à soupe de chutney
- 1/4 concombre
- 1/2 carotte
- 1 poignée de pousses d'épinards
- Quelques brins de menthe

PRÉPARATION

- Faites cuire les bouchées de poulet 5 minutes sur feu vif.
- En attendant, épluchez et râpez la carotte, épluchez et coupez le concombre en bâtonnets. Tartinez les galettes de fromage frais puis de chutney. Parsemez de pousses d'épinard, de concombre, de carotte, de poulet, et terminez par quelques feuilles de menthe.
- Roulez la galette fermement.

Astuce du Maître Kebabiste®

N'importe quel chutney peut convenir pour cette recette. Le chutney de mangue ou de pomme se marient particulièrement bien. Ce wrap est encore meilleur si les galettes sont légèrement réchauffées.

CONTACTEZ-NOUS

Inélis - Tel : 02.33.77.10.80
info@inelis.fr

Par Passion
Depuis 2000

REJOIGNEZ-NOUS



WWW.FRANCE-KEBAB-RESTAURATION.COM