

# Wraps en labash, papel de arroz, hojas de parra

Tiempo de preparación: 30 Min



## Ingredientes

### Berenjena

**Pimienta:** A gusto

**Tomillo:** 1 cda.

**Almendras Tostadas:** 2 cda.

**Berenjena:** 1 Unidad

**Tomates secos hidratados:** 4 Unidades

**Queso de Cabra:** 200 g

### Dressing Thai

**Cilantro Picado:** 1 cda.

**Maní tostado picado:** 2 cdas.

**Jengibre rallado:** 1 cdita.

**Salsa de soja:** 1 Taza

### Guacamole

**Cilantro Picado:** 1 cda.

**Cebolla Colorada:** 1 Unidad

**Jugo de Limón:** 2 Unidades

**Salsa Tabasco:** Unas gotas

**Sal y Pimienta:** A gusto

**Palta madura:** 2 Unidad

**Chile colorado:** 1/2 Unidad

### Hojas de parra

**Nueces trozadas:** 2 cdas.

**Cous Cous:** 1 Taza

**Morrón colorado:** 1/2 Unidad

**Aceite De Oliva:** A gusto

**Ajo picado:** 1 Diente

**Pasas de Uva:** 2 cda.

**Almendras Tostadas:** 2 cda.

**Cebolla de verdeo:** 2 Tallos

**Morrón amarillo:** 1/2 Unidad

**Cilantro Picado:** 1 cda.

**Jugo de Limón:** 1/2 Taza

**Sal y Pimienta:** A gusto

**Perejil picado:** 1 cda.

**Menta picada:** 1 cda.

## Pan labash

**Queso Blanco:** 250 g

**Pickles de jengibre:** A gusto

**Brotos de alfalfa:** 1 Taza

**Pan labash:** 6 Unidades

**Menta fresca:** 1 cda.

**Brotos de rabanito:** 1 Taza

**Brotos de soja:** 1 Taza

**Pepino Japonés:** 1 Unidad

**Brotos de arvejas:** 1 Taza

## Papel de arroz

**Cilantro Picado:** 1 cda.

**Jugo de Limón:** 1 Unidad

**Miel:** 1 cda.

**Papel de arroz:** 6 Discos

**Nabo:** 1 Unidad

**Aceite de Sésamo:** Gotas

**Apio:** 2 Tallos

**Rabanitos:** 6 Unidades

**Sal y Pimienta:** A gusto

**Pasta de sésamo:** 2 cda

**Zanahoria:** 1 Unidad

## Pico de gallo

**Morrón amarillo:** 1/2 Unidad

**Morrón colorado:** 1/2 Unidad

**Aceite De Oliva:** A gusto

**Sal y Pimienta:** A gusto

**Cebolla Colorada:** 1 Unidad

**Salsa Tabasco:** Unas gotas

**Cilantro Picado:** 1 cda.

**Ajo picado:** 1 Diente

**Tomates:** 2 Unidades

**Vinagre de jerez:** A gusto

## Sangría

**Limon:** 1 Unidad

**Lima:** 1 Unidad

**Pomelo:** 1 Unidad

**Naranja:** 1 Unidad

**Vino tinto Malbec:** 2 L

**Azúcar integral orgánica:** 2 Tazas

**Jugo De Lima:** 1 Taza

## Preparación de la Receta

### Sangría

- Corte las frutas cítricas en rodajas.
- En una jarra coloque el azúcar junto con el *jugo de limón*, las frutas cítricas y por ultimo el vino, machaque y reserve.

## Dressing Thai

- Coloque en un bowl la salsa de soja junto con el *jengibre* rallado, *maní* partido y *cilantro* picado, mezcle y reserve.

## Guacamole

- Pele y pise las paltas.
- Pele y corte la *cebolla* en *brunoise*.
- Pique el *chile*.
- Coloque en un bowl el puré de *palta* junto con el *jugo* de *limón*, unas gotas de salsa tabasco, *cebolla*, *cilantro* y *chile*, sazone con sal y pimienta, mezcle y reserve.

## Pico de gallo

- Pele y corte la *cebolla* en *brunoise*.
- Corte los morrones en *brunoise*.
- Pele y pique el *ajo*.
- Retire las semillas de los tomates y luego corte en *brunoise*.
- Coloque en un recipiente los tomates *concasse* junto con la *cebolla* colorada, los morrones, el *ajo* y el *cilantro*, condimente con el *vinagre* de jerez, unas gotas de salsa tabasco, aceite de oliva, sal y pimienta, mezcle y reserve.

## Papel de arroz

- Hidrate en agua fría los discos de papel de **arroz** hasta que estén blandos
- Retire y seque con un repasador, luego resérvelos dentro de un trapo húmedo.
- Corte los rabanitos en finas láminas.
- Corte las pencas de *apio*, la *zanahoria* y el *nabo* en fina juliana.
- Coloque en un recipiente los rabanitos junto con el *apio*, la *zanahoria*, el *nabo*, el *cilantro* picado, la pasta de *sésamo* (tahine), unas gotas de aceite de *sésamo*, miel, el *jugo* de *limón* y sazone con sal y pimienta, mezcle y reserve.

## Hojas de parra

- Hidrate el cous cous.
- Corte los morrones en *brunoise*.
- Pique la *cebolla* de verdeo.
- Coloque en un recipiente el cous cous hidratado junto con las almendras tostadas y fileteadas, las nueces partidas, los morrones, la *cebolla* de verdeo, el *cilantro*, la *menta*, *perejil*, las pasas de uva, el *ajo* picado, *jugo* de *limón*, aceite de oliva y sazone con sal y pimienta, mezcle.

## Pan labash

- Ralle el pepino.
- Pique las hojas de *menta*.

## Berenjena

- Corte la *berenjena* a lo largo en finas laminas.
- En un grill caliente selle las berenjenas de ambos lados.
- Filetee las almendras.
- Pique el *tomillo*.
- Corte los tomates secos hidratados en *brunoise*.
- Coloque en un bowl el *tomillo* junto con las almendras, los tomates secos y el queso de cabra, sazone con pimienta y mezcle.

## Armado

- Extienda los discos de papel de *arroz* y rellénelos solo en el centro, luego enrolle haciendo presión con los dedos para que el rollo quede firme.
- Extienda una hoja de parra y encima coloque otra, quedando una hoja con la punta hacia arriba y otra con la punta hacia abajo, luego coloque en el centro una porción del relleno, cierre primero de los costados y luego enrolle haciendo presión con los dedos.
- Tome uno de los panes labash y extienda una fina capa de queso, luego rellene solo el centro con pepino rallado, brotes de rabanito, brotes de soja, brotes de arvejas, brotes de alfalfa, *menta* picada y *pickles* de *jengibre*, enrolle.
- Coloque en el centro de una lámina de *berenjena* una porción del relleno, luego enrolle.

## Presentación

- Sirva los rolls en una fuente.
- Acompañe con el dressing Thai, el *guacamole*, pico de *gallo* y la sangria.

## Tips

- Para comer bien y sano. .

## no olvidemos que

- Los brotes de soja, *arveja*, rabanito, y alfalfa son muy energéticos, fibrosos y proteicos
- Es saludable preparar jugos con estos brotes.
- La *palta* es uno de los alimentos con mejor calidad de “grasas buenas”
- Estas grasas son necesarias, beneficiosas y buenas para la salud.
- Es bueno curar las berenjenas antes de cocinarlas para que resulten menos amargas.

Consulta la receta original en  
<https://elgourmet.com/recetas/wraps-en-labash-papel-de-arroz-hojas-de-parra>