

# Wraps



## Ingredientes

### Para el guacamole

**Chile:** 1 Unidad

**Sal y Pimienta:** A gusto

**Cebolla Morada:** 1 Unidad

**Paltas:** 3 Unidades

**Limones:** 2 Unidades

**Pimiento rojo:** 1/2 Unidad

### Para el hummus

**Sal:** A gusto

**Ajo:** 1 Diente

**Garbanzos cocidos:** 250 g

**Limon:** 1 Unidad

**Aceite De Oliva:** 2 cdas.

**Aceite de sésamo tostado:** Gotas

**Tahineh:** 1 cda.

### Para la masa

**Mix de semillas:** 3 cdas.

**Harina integral:** 500 grs.

**Levadura fresca:** 5 grs.

**Sal:** Una pizca

**Aceite de chía:** 5 cdas.

**Agua:** 325 cc

### Para los pimientos

**Pimiento amarillo:** 1 Unidad

**Pimiento rojo:** 1 Unidad

## Preparación de la Receta

## Para la masa

- Mezclar 500 grs de *harina* integral y una pizca de sal.

## - Hacer un hueco en el centro y agregar

- 5 grs de *levadura* fresca, 5 cucharadas de aceite de *chía*, 3 cucharadas de mix de semillas molidas y 325 cc de agua.
- Amasar hasta lograr un bollo liso
- Cubrir con un paño.
- Dejar *leudar*.
- Armar bollos individuales de 100 grs cada uno.
- Estirar con palote hasta obtener un espesor de 1 mm.
- Cocinar en una sartén de hierro bien caliente, vuelta y vuelta, hasta que estén dorados.

## Para el hummus

- Procesar 250 grs de garbanzos previamente hidratados y cocidos.
- Agregar sal a gusto, 1 cucharada de *tahine*, gotas de *sésamo* tostado, ralladura y *jugo* de *limón*, 1 diente de *ajo* y 2 cucharadas de aceite de oliva.

## Para los pimientos

- Asar pimientos rojos y amarillos sobre el fuego hasta quemar la piel.
- Llevar a una bolsa plástica para retirar la piel
- Cortar en tiras
- Reservar.

## Para el guacamole

- Picar finamente y mezclar una *cebolla* colorada, un *chile*,  $\frac{1}{2}$  *pimiento* rojo en *brunoise*.
- Salpimentar.
- *Pelar* 3 paltas, retirar el *carozo*, salpimentar, agregar *jugo* de un *limón*.
- Machacar ; agregar la mitad de las verduras y seguir machacando.
- Agregar el resto y mezclar
- Reservar.

Consulta la receta original en  
<https://elgourmet.com/recetas/wraps>