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*, ½ *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