Halételek

Stájer tökmagolaj wrap rucolás/tojástöltelékkel vagy tonhaltöltelékkel

Főétel	70 Percek	Eszköz
Receptforma	Elkészítés	Nehézség

Hozzávalók 6 személyre

Tortilla:
400 g búzaliszt
1 Tl só
6 EK stájer tökmagolaj
250 g víz
Olaj a kisütéshez

Töltelékek:
a)ruccola/tojás
6 tojás keményre főve
150 g rucola
400 g paradicsom
½ pohár tejföl
1 EK majonéz
½ TK mustár
½ TK currypor
½ TK paprikapor (édesnemes)
1 TK só
Bors darált

b) tonhal
1 doboz tonhal (vagy 200 g füstölt hal)
200 g cseresznyeparadicsom
1 ½ pohár tejföl
1 doboz kukorica (kb. 250 g)
1 doboz vesebab (kb. 250 g)
3 tojás keményre főve
1 TK só
Darált bors
Zöld fűszerek tetszés szerint (pl oregano, kapor,
majoramma , bazsalikom, izsóp, tárkony stb.)

Elkészítés

Tortilla:
Minden adalékot egy sima tésztává gyúrni és 15 percig pihenni hagyni. Ezután 12 adagra felosztani, lisztezett felületre sima lapokra kitekerni, és egy serpenyőben kevés olajjal mint a palacsintát kétoldalasan kisütni.

Tipp: ahhoz hogy a lapok ne száradjanak ki,közvetlenül a kisütés után egy kicsavart konyharuhába csomagoljuk – így puhák maradnak, és a sütőben is melegen tarthatóak. Ezenkívül a hűtőben is ragyogóan tárolható és másnap a serpenyőben röviden felmelegíthető.

Ruccola-tojás töltelék:
A tojásokat meghámozni, és kis kockára vágni, a ruccolát megmosni és lecsöpögtetni. A ruccolán kívül valamennyi hozzávalót elegyíteni, fűszerezni és sóval borssal ízesíteni. A ruccolát a meleg tortillára elosztani, a tojás-paradicsom tölteléket rátenni, összetekerni és azonnal tálalni.

Tonhal-töltelék:
A cseresznye paradicsomot elosztani, a halad apróra vágni, a maradék hozzávalókkal együtt
elegyíteni, ízesíteni. A tölteléket a tortillára elosztani összetekerni és tálalni.

Tipp: A tölteléknél a fantázia határtalan, minden ami ízletes engedélyezett !

Szerző megjelölésével: Gemeinschaft Steirisches Kürbiskernöl g.g.A. / Foto: Stefan Kristoferitsch