



Prosciutto Wrap mit Mozzarella

Rucola und Tomate

5 Minuten • 2465 kJ/589 kcal • Tag 5 kochen • Mikrowelle erforderlich

701



Weizentortillas



Prosciutto



Rucola



Tomate



Mayonnaise



Basilikumpaste



Mozzarella



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Gut, im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Was Du benötigst

1 kleine Schüssel, Mikrowelle, mikrowellenfestes Geschirr

Zutaten 2 Personen

	2P
Weizentortillas 15)	2
Prosciutto	72 g
Rucola	50 g
Tomate NL ES MA BE	1
Mayonnaise 8) 9)	34 ml
Basilikumpaste	15 ml
Mozzarella 7)	1
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack

*Gut, im Haus zu haben

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 260 g)
Brennwert	948 kJ/227 kcal	2465 kJ/589 kcal
Fett	14,16 g	36,81 g
– davon ges. Fettsäuren	4,75 g	12,36 g
Kohlenhydrate	13,91 g	36,17 g
– davon Zucker	1,48 g	3,84 g
Eiweiß	10,97 g	28,52 g
Salz	0,988 g	2,568 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: 7) Milch (einschließlich Laktose) **8)** Eier **9)** Senf **15)** Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: NZ: Neuseeland **ES:** Spanien **MA:** Marokko **BE:** Belgien



Vorbereitung für 1 Portion

Mozzarella abgießen und die Hälfte in 3 gleichmäßig große Scheiben schneiden.

Tomate längs halbieren und eine Hälfte in 1 cm breite Scheiben schneiden.

Wrap auf mikrowellenfestem Geschirr bei 500 Watt für 60 Sek. erwärmen.

Vorbereitung für 2 Portionen

Mozzarella abgießen und in 6 gleichmäßig große Scheiben schneiden.

Tomate längs halbieren und in 1 cm breite Scheiben schneiden.

Wraps auf mikrowellenfestem Geschirr bei 500 Watt für 60 Sek. erwärmen.

Zubereitung für 1 Portion

In einer kleinen Schüssel die Hälfte der **Mayonnaise** mit der Hälfte der **Basilikumpaste** vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Basilikum-Mayonnaise gleichmäßig auf dem **Wrap** verteilen.

Mit der Hälfte des **Rucola**, **Tomaten-** und **Mozzarellascheiben** und der Hälfte des **Prosciutto** toppen.

Zubereitung für 2 Portionen

In einer kleinen Schüssel **Mayonnaise** und **Basilikumpaste** vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Basilikum-Mayonnaise gleichmäßig auf den **Wraps** verteilen.

Mit **Rucola**, **Tomaten-** und **Mozzarellascheiben** und **Prosciutto** toppen.

Anrichten für 1 Portion

Die Seiten des **Wraps** links und rechts nach innen klappen. Nun die untere Seite nach oben über die Füllung klappen, fest aufrollen und genießen.

Anrichten für 2 Portionen

Die Seiten der **Wraps** links und rechts nach innen klappen. Nun die untere Seite nach oben über die Füllung klappen, fest aufrollen und genießen.

Guten Appetit

Für mehr Essensfreu(n)de:
Lade Deine Freunde jetzt mit
einem frischen Einstiegsrabatt von
mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

