



Grøntsagswraps med sprødt forårsgrønt

Haver til Mavers klassiker

Antal: 4-6 personer. **Sæson:** April-juni

Læs opskriften igennem
- både for wraps, fyld og dressing
og fordel opgaverne, så alle har
noget at lave. I kan godt lave wraps,
fyld og dressing samtidig.

I skal bruge

Wraps

2 æg

4 dl mælk

1 dl grahamsmel eller
fuldkornshvedemel

3 dl hvedemel

1 tsk salt

2 spsk olivenolie til dejen

2 spsk madolie til stegning

Sådan gør I

- 1** Alle ingredienserne røres sammen i en skål. Pisk dejen godt igennem med et piskeris, så der ikke er klumper i den.
- 2** Varm en pande op på komfuret. Pas på den ikke bliver for varm. Hæld en teske madolie på panden.
- 3** Hæld dejen i et tyndt lag på panden og sørg for at den er jævnt fordelt.
- 4** Pandekagerne steges på begge sider. Vend dem med en paletkniv eller i luften - hvis I tør!
- 5** Hæld en teske madolie på panden hver gang der skal en ny portion pandekagedej på panden.

“Jeres egne ideer”
- hvordan vil I være kreative
med denne ret?

Opskriften
fortsætter på bagsiden



Fyld og dressing til grøntsagswraps

I skal bruge

Fyld

Friskt grønt fra haven
- fx radise, spinat, salat,
rucula, minigulerødder

Sådan gør I

- 1 Vask spinat, salat, radiser og andet grønt grundigt, så der ikke er jord på.
- 2 Riv salat og spinat i store stykker med fingrene.
- 3 Skær radiser, gulerødder og andre hårde grøntsager i tynde skiver.

Dressing

Spiselige vilde planter
- fx hvidmelet gåsefod,
mælkebøtte, ramsløg,
skvalderkål, løgkarse

2 dl yoghurt

1 tsk salt

¼ tsk peber

Sådan gør I

- 1 Skyl og snit de vilde planter og de vilde urter meget fint.
- 2 Bland de fintsnittede urter sammen med yoghurt i en skål.
- 3 Smag til med salt og peber.
- 4 Stil dressingen frem på bordet.
- 5 Fyld wraps med de snittede grøntsager og dressing.

★ TIP ★

Når I kommer hjem: Grøntsagswraps kan fyldes med alle slags grøntsager, både rå, bagt og stegt. I stedet for en dressing med vilde urter, kan man også lave en lækker chili-yoghurtdressing.