

Wrap se zeleninou a žampiony



25. 10. 2021

Recept je vhodný pro: [1. fáze](#), [2. fáze](#), [3. fáze](#)

Tento wrap se hodí jako jídlo s sebou do práce nebo na cesty. Stačí jej dát do [krabičky](#) a je to! Ve 2. a 3. fázi je možné náplň obměnit dle povolených surovin v dané fázi.

Co potřebujete (1 porce):

- 1 porce [Prodietix omeleta](#)
- pár listů baby špenátu nebo mangoldu
- 50 g větších žampionů
- 2 malé ředkvičky
- 1 lžička dijonské hořčice (neslazené)
- lžíce olivového oleje
- bylinky dle chuti (např. kopr, bazalka, pažitka ...)
- sůl
- pepř

Jak na to:

1. Nejprve připravíme omeletu, aby vychladla před rolováním. Lépe se nám s ní tak bude pracovat. Směs připravte dle návodu na etiketě a poté vlijte na rozehřátou pánev s nepřilnavým dnem s trochou oleje. Opékejte z jedné strany po dobu cca 2 - 3 minut (dokud směs neztuhne).

2. Žampiony pokrájíme na plátky o tloušťce asi 7 mm a orestujeme na pánvi s trochou olivového oleje z obou stran. Po orestování je osolíme a opepříme. Ředkvičky pokrájíme na tenké plátky.

3. Připravenou omeletu potřeme z neopečené strany lžičkou hořčice, na ní rozložíme listy špenátu nebo mangoldu. Na ten ještě poklademe restované žampiony a plátky ředkviček. Můžeme přidat oblíbené čerstvé bylinky, k této kombinaci doporučujeme například kopr nebo pažitku. Náplň klademe tak, že necháme 1/3 omelety prázdnou, bude se Vám tak lépe rolovat. Omeletu otočíme prázdnou částí od sebe a zarolujeme.

4. Pro přípravu tohoto jídla můžete použít samozřejmě i kteroukoliv jinou [omeletu Prodietix](#). Experimentovat můžete také s náplněmi wrapu, jen pozor, nezapomeňte zohlednit povolené suroviny v jednotlivých fázích diety.

5. Chcete vědět více o dietě, jednotlivých fázích, receptech i surovinách? [Stáhněte si náš manuál proteinové diety!](#)

Jak Wrap se zeleninou a žampiony jíst?

1. fáze:

Řiďte se dle receptu a předepsaných ingrediencí.

2. fáze a 3.fáze:

Náplň můžete obměnit dle povolených surovin v dané fázi.