

WRAPS DE FRANGO COM SALADA DE GRÃO



INGREDIENTES

- PARA OS WRAPS:
- 230G DE FARINHA
- 1 COLHER DE CAFÉ DE SAL
- 12 CL DE ÁGUA MORNA
- 50G DE MANTEIGA
- PARA O RECHEIO:
- 16 FATIAS DE PEITO FRANGO
- ALFACE A GOSTO
- 1 ABACATE
- 50G DE QUEIJO EMMENTAL
- 100G DE QUEIJO FRESCO
- 1 COLHER DE CAFÉ DE MOSTARDA À ANTIGA
- PARA A SALADA:
- 400G DE GRÃO DE BICO ENLATADO
- 1 PEPINO
- 100G DE AZEITONAS VERDES SEM CAROÇO
- 1/2 LIMÃO
- 1 DENTE DE ALHO ESMAGADO
- 5 COLHERES DE SOPA DE AZEITE
- 1 COLHER DE CAFÉ DE PAPRIKA
- SALSA
- SAL E PIMENTA

CONFEÇÃO

1. Na taça do robot, com a lâmina de amassar/triturar, coloque a farinha, o sal, a manteiga em pedaços e a água morna. Selecione o programe Massas P2.
2. No final do programa, coloque a massa numa saladeira e cubra com película aderente. Reserve no frio durante 20 minutos.
3. Retire a massa e amasse por alguns momentos. Divida-a em 8 a 10 partes iguais e polvilhe a superfície de trabalho com farinha. Com o rolo de pastelaria, estenda os pedaços de massa para obter wraps finos. Numa frigideira muito quente sem gordura, cozinhe cada wrap por 1 a 2 minutos de cada lado. Coloque-os num prato, coberto com um pano húmido de forma a evitar que estes fiquem rijos.
4. Lave o pepino, retire as pontas e corte-o ao meio no sentido do comprimento. Na taça do robot, com o acessório cortador/ralador munido do disco para cortar fino, programe a velocidade 7 e corte o pepino.
5. Lave e escorra o grão de bico e corte as azeitonas verdes às rodelas. Numa saladeira, misture o alho esmagado com o sumo de limão, o colorau, o sal e a pimenta. Adicione o azeite e misture bem. Adicione o grão de bico, o pepino, as azeitonas e a salsa. Tempere com sal e pimenta e envolva bem.
6. Numa tigela, misture o queijo fresco com a mostarda. Corte o abacate e o queijo emmental em palitos, lave e escorra a alface. Barre os wraps com a mistura de queijo e mostarda. Adicione algumas folhas de alface, alguns pedaços de abacate e coloque 4 fatias de peito de frango por wrap. Enrole os wraps de forma apertada e corte-os ao meio, prendendo-os com um palito.
7. Sirva os wraps com a salada de grão.