

ΣΥΝΤΑΓΕΣ

Πίτες με κεφτεδάκια λαχανικών, αβοκάντο και χούμους



Πίτες με κεφτεδάκια λαχανικών, αβοκάντο και χούμους

ΜΕΡΙΔΕΣ: 4 ΧΡΟΝΟΣ: 30'

Κεφτεδάκια λαχανικών με χούμους και αβοκάντο, τυλιγμένα σε μαλακή πίτα

ΥΛΙΚΑ:

40 κεφτεδάκια λαχανικών HUVUDROLL (640 g)

4 κ.σ. χούμους

4 λεπτές πίτες της επιλογής σας

2 αβοκάντο

4 φρέσκα κρεμμυδάκια, ψιλοκομμένα

Μερικά φύλλα δυόσμου, χοντροκομμένα

1 κ.σ. ελαιόλαδο, εξτρα παρθένο

Χυμός από μισό λεμόνι

Αλάτι και πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

1. Ανοίξε τις πίτες πάνω στον πάγκο εργασίας σας. Πολτοποιήστε μισό αβοκάντο με ένα πηρούνι και απλώστε το πάνω σε κάθε πίτα. Δίπλα στο αβοκάντο απλώστε λίγο από το χούμους.
2. Σε ένα μπολ, ανακατέψτε το φρέσκο κρεμμυδάκι, το δυόσμο, το ελαιόλαδο, το λεμόνι, αλάτι και πιπέρι. Χωρίστε το σε ίσα μέρη και απλώστε το μείγμα πάνω από το αβοκάντο και το χούμους.
3. Ψήστε στο φούρνο ή τηγανίστε τα κεφτεδάκια λαχανικών, ακολουθώντας τις οδηγίες στη συσκευασία. Όταν είναι έτοιμα, τοποθετήστε τα σε απορροφητικό χαρτί για να στεγνώσουν. Κόψτε τα στη μέση και τοποθετήστε τα πάνω από τα υπόλοιπα υλικά.
4. Τυλίξτε τις πίτες σε σφιχτό ρολό και σερβίρετε με περιτύλιγμα από χαρτί ψησίματος.