

Raciones para 4

200 gr Arroz integral

Aceite de oliva

1 Coliflor

Sal

130 gr Garbanzos cocidos

1 Cda Comino

1 Cdita Canela

2 Cditas Ajo en polvo

2 Cditas Pimentón

Sal

2 Cdas Salsa picante

Cilantro fresco

4 Tortillas de trigo

80 gr Espinaca baby

- 1** Rehogar el arroz en una olla con un chorrito de aceite. Cubrir con el agua y dejar cocer a fuego medio durante 35 minutos.
- 2** Trocear la coliflor y cocer en agua hirviendo con una pizca de sal durante 5 minutos o hasta que esté tierna (pero no se deshaga). Colar.
- 3** En una sartén saltear la coliflor junto con los garbanzos escurridos y las especias. Añadir la salsa picante. Mezclar en un bol la coliflor junto al arroz y el cilantro picado.
- 4** Repartir el relleno de coliflor entre las tortitas de trigo y añadir unas hojas de espinaca baby.
- 5** Cerrar los wraps y dorar en el elite grill.

Notas del Chef

<https://cookinglovers.teka.com/es/receta/wraps-coliflor/>

