Zdravé rolky

Ingredience:

2 celozrnné tortilly
1 balení tvarohového sýru (lučina)
2 listy salátu
6 plátků Dušené šunky
2 lžičky bílého jogurtu
1 lžička dijonské hořčice
paprika kapie
pažitka
sůl a pepř

Postup:

Tortillu necháme na pánvi nahřát z obou stran. Teplem změkne a bude hezky ohebná.

Do misky vložíme jogurt, dijonskou hořčici a nadrobno nasekanou papriku kapii. Dochutíme solí a pepřem, a přidáme nasekanou pažitku. Promícháme.

Tortillu namažeme lučinou, položíme na ni listy salátu, poklademe šunku a přidáme dresink. Zavineme do ruličky a dáme odstát do lednice.
Po cca hodině tortilly vyndáme z lednice a nakrájíme nožem malé rolky, do kterých můžeme zapíchnout párátko a podávat je jako zdravé občerstvení pro hosty nebo jako jednohubku na večer.