**Centro Tutela Consumatori Utenti**
Finanziato dal MIMIT D.D. 12 maggio 2025

info@verbraucherzentrale.it

# Wrap al salmone affumicato

Altri ingredienti
Per utilizzare il salmone affumicato avanzato
Insalate e piatti freddi
Ricetta basata su un'idea del Centro Tutela Consumatori Utenti

**Ingredienti per 3 tortilla wraps:**

per le tortillas:

- 200 g di farina di grano tenero (00 o tipo 405)
- 1 pz di sale
- 2 CT di olio
- 100 ml di acqua tiepida

per il ripieno:

- 3 foglie di lattuga iceberg
- q.b. di rucola
- ¼ di peperone rosso dolce
- ad lib. radice di rafano fresco (o crema di rafano)
- formaggio fresco spalmabile
- 100 g di salmone affumicato a fette
- sale
- pepe

**Preparazione:**

Mescolate la farina, il sale, l'olio e l'acqua tiepida in una ciotola e formate un impasto liscio, aggiungendo l'acqua gradualmente. Coprite l'impasto con la pellicola e lasciatelo riposare per 30 minuti.Nel frattempo, lavate la lattuga, lasciatela scolare e poi tagliatela a strisce. Lavate anche la rucola e lasciatela asciugare. Pulite e sciacquate il peperone e tagliatelo a strisce sottili. Sbucciate un pezzetto di radice di rafano, grattugiatelo finemente e mescolatelo con del formaggio fresco spalmabile. Tagliate il salmone affumicato a striscioline. Terminato il tempo di riposo, dividete l'impasto in tre parti e formate tre palline, poi stendetele in tortillas sottili da 20 a 25 cm di diametro ciascuna. Scaldate una padella antiaderente, senza aggiungere olio. Mettete la tortilla nella padella e fatela cuocere a fuoco medio su entrambi i lati, appiattendo la ripetutamente con una spatola. La tortilla è pronta quando è ancora morbida e ha piccole macchie marrone chiaro. È più facile

arrotolare le tortillas finché sono ancora calde, quindi, appena sono cotte, spalmate il formaggio fresco al rafano e coprite con strisce di lattuga, rucola, peperoni e salmone affumicato. Condite con sale e pepe a piacere e iniziate a piegare la tortillaun po' a sinistra e a destra in modo che il ripieno non fuoriesca e arrotolatela strettamente. Infine, tagliate il wrap farcito in diagonale, nel mezzo, e servite su un piatto.

Tempo di preparazione: ca. 30 minuti, più il tempo di riposo (ca. 20 minuti, se si usano tortillas già pronte).

**Suggerimento:** come alternativa alle tortillas fatte in casa, si possono usare tortillas di farina di grano confezionate e pronte all'uso. Prima di riempirle, scaldatele brevemente su entrambi i lati in una padella antiaderente, in modo che possano essere arrotolate più facilmente.