

WRAP AUX FILET PIECES MEDITERRANEAN STYLE

INGRÉDIENTS

 2 PORTIONS

 20 MIN

 FACILE

1 paquet de Filet Pieces Asian Style
Garden Gourmet

1 courgette

50 g de roquette

1 avocat

1 citron

1 tomate

2 càs de tomates séchées dans
l'huile

1 càs de pignons de pin

2 wraps "piadine"

Sel et poivre

Prépare un wrap à la piadine avec nos Filet Pieces Asian Style Garden Gourmet !

PRÉPARATION

1. Préparer la courgette

Couper les courgettes en tranches diagonales. Mélange-les avec un peu d'huile et assaisonne de sel et de poivre. Les faire griller des deux côtés dans la poêle à feu moyen jusqu'à ce que des marques de gril apparaissent.

2. Couper la tomate, les tomates séchées et l'avocat

Couper la tomate en quartiers et les tomates séchées en petits morceaux. Couper l'avocat en deux, retirer le noyau, ôtez la peau, couper la chair en morceaux et arroser de jus de citron.

3. Cuire les Sensational filets méditerranéen

Faire revenir les morceaux marinés dans un peu d'huile dans une poêle selon les instructions sur le paquet. Placer brièvement les piadines dans la lèchefrite pour les réchauffer.

4. Répartir les légumes sur les piadines

Répartir la roquette au milieu des piadines et mettre dessus l'avocat, la tomate, la courgette, les morceaux marinés et les tomates séchées.

**RETROUVE D'AUTRES RECETTES SUR
GARDENGOURMET.BE/FR**