



Roulé de Lavash aux légumes et féta



Pour 1 personne :

1 pain lavash, 1/4 poivron rouge, 1/4 poivron vert, 1/2 champignon de paris, 1 petite échalotte, 1/4 courgette, 1/2 tomate, quelques cubes de féta, 1 poignée de roquette, huile d'olive, sel et poivre.

Préparation :

Lavez les légumes et coupez les en lanières très fines.

Faites d'abord blondir les échalotes, puis ajouter les autres légumes dans une poêle avec un peu d'huile d'olive. Salez & poivrez. Laissez cuire une petite dizaine de minutes pour que les légumes soient cuits mais encore craquants.

Faites chauffer votre pain lavash au four ou au micro onde quelques instants. Répartir dessus la roquette, les légumes poêlés, et les grains de féta.

Roulez votre lavash comme un faritas et dégustez!!

Merci d'être venu visiter mon blog, et n'hésitez-pas à laisser des commentaires ou suggestions en ligne !
www.marciatack.canalblog.com , mon blog de tests et recettes culinaires.