

# Palačinkové wrapy

---

Časová náročnost: 30 minut

## Těsto na palačinkový wrap

1 l	mléko
400 g	hladká mouka
2 ks	vejce
	sůl
	olej (na smažení)

## Tuňákový wrap

3	ledový salát
1 ks	cibule (nejlépe červená)
	rajče
1 konzerva	tuňák (může být i se zeleninou)
1 ks	citron

## Kuřecí wrap

3 ks	kuřecí prsní řízky
1 ks	paprika (červená)
3 list	ledový salát
1 ks	rajče
1/2 ks	okurka
	oblíbené koření
	sůl
3 lžíce	zakysaná smetana
	olej (na smažení)

## Wrap nasladko

250 g	tvaroh
3 lžíce	cukr
1 balení	rozinky
2 lžíce	rum



## Postup přípravy

### Těsto na palačinkový wrap:

Nejdříve si v 1/2 mléka rozkvrdláme mouku, vejce a sůl. Poté přidáme i druhou polovinu mléka a důkladně promícháme. Na pánev si dáme olej a pečeme klasické palačinky.

### Tuňákový wrap:

Na upečenou palačinku vložíme ledový salát, rajče a tuňáka. Na tuňáka poskládáme nakolečka nakrájenou cibuli, osolíme a zakápneme citronem. Rolujeme do rolky (wrapu). A můžeme podávat.

### Kuřecí wrap:

Kuřecí řízky si nakrájíme na nudličky, posypeme je oblíbeným kořením, osolíme a osmažíme na pánvičce. Zeleninu očistíme a nakrájíme také na nudličky. Vše vložíme rovnoměrně na palačinku a nvrch dáme lžící zakysané smetany. Opět srolujeme do wrapu.

### Wrap nasladko:

Tvaroh smícháme s cukrem, rozinkami a rumem. Směsí pomazeme palačinky a srolujeme. Navrch jako ozdobu můžeme dát lžící šlehačky, nebo oblíbené marmelády.