

WRAP INTEGRALI



WRAP INTEGRALI / GYGAX SALSICCIA DI LINGUA AFFUMICATA ALLA CASALINGA / AARGAUER BIO FAGIOLINI SECCHI BIOLOGICI DELL'ARGOVIA / CAVOLO CINESE BIOLOGICO / AIOLI / FORMAGGIO DI PECORA BIOLOGICO DI PRÄTTIGAU

Ingredienti per 10 porzioni

Farina integrale	760 g
Lievito in polvere	4 g
Olio di colza	40 g
Acqua calda	440 ml
Sale	
Fagiolini secchi biologici dell'Argovia	100 g
Cavolo cinese biologico	600 g
Aceto di mele biologico	50 ml
Cumino macinato	4 g
Aglione	8 g
Olio di girasole	1 dl
Olio di semi di zucca	30 ml
Senape	3 g
Gygax Salsiccia di lingua affumicata alla casalinga	600 g
Formaggio di pecora biologico di Prättigau grattugiato	250 g
Olio extra vergine di oliva biologico DOP	
Terre di Bari Castel del Monte	4,5 dl
Tuorlo d'allevamento all'aperto	3 pz
Spicchi d'aglio	4 pz
Succo di limone	8 g
Senape	6 g
Sale e pepe	

Per i wrap: mescolare tutti gli ingredienti fino a creare un impasto liscio. In seguito, lasciare riposare per 15 minuti avvolto in una pellicola trasparente. Tagliare la pasta in 10 pezzi uguali e stenderla in modo sottile. Rosolarli in una padella antiaderente su entrambi i lati.

Mettere a bagno i fagiolini secchi per una notte e cuocerli fino a quando non diventano morbidi.

Tritare finemente il cavolo cinese biologico, lavarlo e aggiungerlo ai restanti ingredienti come insalata. Aggiustare di sale e pepe. Lasciare riposare per 10 minuti.

Unire tutti gli ingredienti per preparare la maionese aioli. In seguito, conservare in frigorifero per 1 ora.

Tagliare la salsiccia di lingua a fette sottili e rosolarla fino a quando diventa croccante.

Farcire il wrap con le singoli componenti e, poi, riscaldarlo nel forno preriscaldato per 5–8 minuti.

Vino consigliato:
Domaine Saint-Sébastien Pinot Noir Neuchâtel AOC