

Wrap à la sardine

Difficulté : Facile

Préparation : 5 min / Cuisson : 3 à 4 min

Ingrédients pour 2 personnes :

- ✓ 2 galettes de blé (wrap)
- ✓ 2 boîtes de sardines à la tomate
- ✓ 100 g de fromage frais
- ✓ Fromage râpé

Préparation : *Recettes de Caline*

Dans un saladier, mettre le fromage frais, les sardines préalablement égouttées, salez et poivrez.

Ecrasez le tout à l'aide d'une fourchette, afin d'avoir une texture homogène, dans laquelle il reste quelques petits morceaux de sardines.

Posez les galettes sur le plan de travail. pliez-la en deux puis faites une entaille du milieu vers le bas sur le côté face à vous

Étalez la préparation sardine fromage sur le haut des galettes, puis parsemez d'un peu de fromage râpé

Superposez la partie basse de la galette sur la partie haute, puis pliez le wrap en un triangle

Faites chauffer une poêle, et faites chauffer les wraps de façon que le fromage râpé fonde, 3 à 4 min environ

vous reste plus qu'à passer à table

Bon appétit à toutes & tous !!