

# Fuldkornstortilla med skinke

Til 1 stk. skal du bruge:

1 fuldkornstortilla  
1 tsk. grøn pesto  
1 tsk. friskost  
3-4 skiver spege-, serrano- eller parma-skinke  
½ rød peberfrugt i tynde skiver  
årstidens salat fx romainesalat eller kinakål i strimler  
4-5 små oliven skåret i skiver  
1-2 gulerødder i stave

Smør halvdelen af Tortilla med grøn pesto og den anden halvdel med friskost  
Kom skinke på så det dækker "pandekagen"  
Fordel strimler af snackpeber, salat og olivenskiver.  
Rul Tortilla fra pesto-enden til en rulle og bind den med 1 stk. sejlgarn/bomuldsgarn.  
Pak gerne rullen i stanniol. Lad den gerne trække i køleskabet i 1-2 timer.  
Spis tortillaen fra begge ender.  
Server gulerodsstave til.

Opskrift af Diætist Helle Kromann