



Wraps Bolognese alla Parma

Zutaten

- 2 gestrichener EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 200 g Hackfleisch
- 250 ml Wasser
- 1 Beutel Maggi Fix für Spaghetti Bolognese
- 0,5 Bund Rucola
- 6 Tortilla(s)
- 120 g Parmaschinken
- 50 g Parmesan

Zubereitung

1. THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Hackfleisch zugeben und unter Rühren anbraten.
2. Wasser zugießen. MAGGI fix & frisch Spaghetti Bolognese einrühren, zum Kochen bringen und 1 Min. kochen.
3. Rucola putzen, waschen. Tortilla(s) nach Packungsanweisung erwärmen. Bolognesesauce, darauf verteilen, Rucola darüber streuen und mit Parmaschinken belegen. Parmesan hobeln und darauf verteilen. Wraps aufrollen und servieren.

Nährwert-Anzeige

Energie	320 Kilokalorien
Protein	17 g
Kohlenhydrate	26 g
Fette	16 g

🕒 15 Minuten

⊕ 6 Stück