

Η ΣΥΝΤΑΓΗ

Κρητική τортΥΓΕΙΑ

Χρόνος προετοιμασίας: 15 λεπτά

ΥΛΙΚΑ (για 2 τортίγες)

1 ώριμο αβοκάντο (περίπου 200γραμ. μαζί με το κουκούτσι)

1 $\frac{1}{2}$ κ. σούπας βιολογικό ελαιόλαδο

λεμόνι , περίπου 1 $\frac{1}{2}$ κ. σούπας

ελάχιστο αλάτι

2 αραβικές πίτες (κάθε πίτα περίπου 65 γραμ. , διάμετρος περίπου 23 εκατ.)

2 φέτες γραβιέρα Κρήτης (κάθε φέτα περίπου 30 γραμ., 10x11 εκατ.)

2 κ. σούπας τριμμένο καρότο

6 τοματίνια βελανίδια, μετρίου μεγέθους

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Αφαιρούμε το κουκούτσι από το αβοκάντο, αδειάζουμε την ψίχα σε βαθύ πιάτο, τη λιώνουμε ελαφρά με πιρούνι προσθέτοντας ταυτόχρονα το ελαιόλαδο, το λεμόνι και το αλάτι. Στο σημείο αυτό το μίγμα μπορεί να συντηρηθεί στο ψυγείο μέσα σε σκεπασμένο σκεύος για 2-3 ημέρες.
2. Πάνω σε μία αραβική πίτα απλώνουμε το μισό από το παραπάνω μίγμα , ξεκινώντας από την άκρη της και καλύπτοντας τα $\frac{3}{4}$ περίπου της επιφάνειάς της. Δεν απλώνουμε σε όλη την επιφάνεια της πίτας, για να μπορεί να τυλιχτεί εύκολα.
3. Συνεχίζουμε προθέτοντας το μισό από το τριμμένο καρότο
4. Από πάνω προσθέτουμε τη μία φέτα γραβιέρα, κομμένη στη μέση κατά μήκος
5. Τέλος προσθέτουμε τα 3 τοματίνια κομμένα στη μέση κατά μήκος
6. Τυλίγουμε σφιχτά την πίτα

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ

Μπορούμε να τοποθετήσουμε την Κρητική τортΥΓΕΙΑ σε φαγητοδοχείο ή σε χάρτινη σακουλίτσα τροφίμων και να τη μεταφέρουμε στο σχολείο ή στη δουλειά μας. Δεν χρειάζεται ψυγείο εφόσον καταναλωθεί μέσα σε 4-5 ώρες από την παρασκευή της. Σε διαφορετική περίπτωση φυλάσσεται στο ψυγείο.

Προτείνεται το σνάκ να καταναλωθεί αυθημερόν.