

DINNERLY



Wraps met visnuggets en rode paprika met frisse wortelsalade



ca. 20min



2 personen

Veel dingen smaken dubbel zo goed als je ze in brood wikkelt: van kebab tot falafel tot deze sappige visnuggets. Je rolt ze vandaag samen met een knapperige wortelsalade en gebakken rode paprika in tortillawraps. En voor een speciale kick breng je het op smaak met pikant-zoete chilisaus. Mmm!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 2 rode paprika's
- 1 wortel
- 1 bosui
- 1x visnuggets^{1,4}
- 1x wraps¹
- 50ml zoete chilisaus

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 1el mayonaise³
- 1tl mosterd¹⁰
- zout
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote koekenpan
- keukenrasp
- ovenrek

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

gluten (1), eieren (3), vis (4), mosterd (10).
Kan sporen van andere allergenen bevatten.

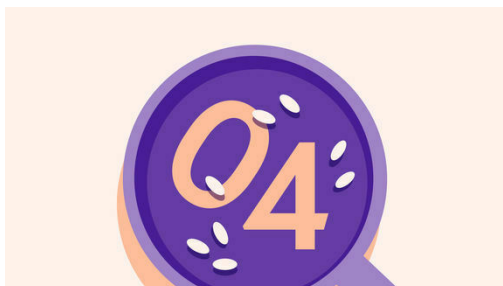
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 856kcal, vet 42.1g, koolhydraten 94.0g, eiwit 22.4g



1. Groenten snijden

Verwarm de oven voor op 190°C (170°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika's** en snij het vruchtvlees in dunne reepjes. Pel 1 teen knoflook en snij 'm in dunne plakjes. Schrob of schil de **wortel** en rasp 'm grof. Snij het **groen** en het **wit** van de **bosui** afzonderlijk in dunne ringen.



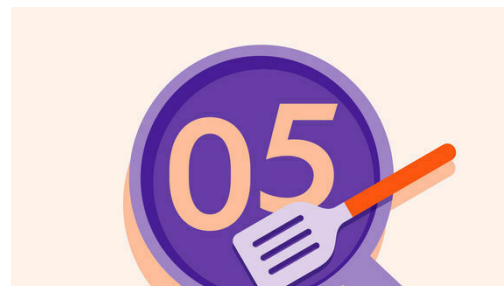
4. Paprika bakken

Verhit een middelgrote koekenpan met 1el plantaardige olie op middelhoog vuur. Bak het **wit van de bosui** en de knoflook 1-2min. Voeg de **paprika** en een snuf zout toe en bak 2-3min mee. Roer de **zoete chilisaus** erdoor.



2. Visnuggets bakken

Leg de **visnuggets** op een bakplaat met bakpapier, druppel er 1el plantaardige olie over en bak ca. 10min in de oven. Leg **4 wraps** op een rooster in de oven en bak ze de laatste 2min mee.



5. Afmaken en serveren

Beleg de **wraps** met de **visnuggets**, wat **wortelsalade** en **paprika**. Klap de zijkanten over de vulling en rol de **wrap** op. Serveer de **rest van de wortelsalade** ernaast.



3. Salade maken

Meng de **geraspte wortel** met het **groen van de bosui**, 1el plantaardige olie, 1el azijn, 1el mayonaise, 1tl mosterd en een snuf zout. Zet tot het serveren opzij.



6. Liever in de pan?

Als je wilt kun je de visnuggets ook in de pan bakken, in plaats van in de oven. Gebruik dan 1-2el plantaardige olie en bak ze op medium tot hoog vuur. De wraps kun je dan trouwens ook in de pan opwarmen. Leg ze één voor één in een droge pan en verwarm ze ca. 1min.