



Wraps met warmgerookte zalm

met paarse wortel en limoendip



20-30min



2 personen

Goedgevulde wraps zijn altijd een succes in onze testkeuken. En waarom ook niet: je kunt er alle kanten mee op, ze zijn meestal snel klaar en ook nog eens heel erg lekker. Zoals dit prachtexemplaar met warmgerookte zalm, paarse wortel en frisse limoendip. Je doet er niet eens een halfuurtje over.

Wat je van ons krijgt

- 2 paarse wortels
- 1 wortel
- 10g verse bieslook
- 1 limoen
- 1 kuipje yoghurt ⁷
- 1 tomaat
- 1x warmgerookte zalm ⁴
- 1x wraps ¹

Wat je thuis nodig hebt

- mayonaise ³
- zout
- suiker

Kookgerei

- grote koekenpan
- keukenrasp

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), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 656kcal, vet 28.3g, koolhydraten 61.1g, eiwit 37.4g



1. Wortelsalade maken

Schil of schrob de **wortels** en rasp ze grof. Snijd of knip de **bieslook** in brede ringen. Meng de **bieslook** en **wortel** met 1 el mayonaise en een snuf zout en suiker. Zet de **salade** opzij tot het serveren.



2. Limoendip maken

Rasp de **limoenschil** fijn, pers **1 limoenhelft** uit en snijd de **andere helft** in partjes. Meng de **yoghurt** met de **limoenrasp**, **limoensap** naar **smaak** en evt. een snuf zout.



3. Tomaat snijden

Snijd de **tomaat** in kleine blokjes.



4. Zalm voorbereiden

Verwijder de huid van de **zalm** en scheur de **vis** in hapklare stukken. Verwijder eventuele graatjes.



5. Wraps opwarmen

Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur en warm **4 wraps** om de beurt op in ca. 15sec per kant. Je hebt de **rest van de wraps** niet nodig.



6. Wraps vullen

Vul de **wraps** naar smaak met **wortelsalade**, **zalm**, **tomaat** en **limoenyoghurt**. Vouw de onderkant over de vulling en vouw dan beide zijken dicht. Knoop de **wraps** evt. dicht met wat keukentouw en serveer ze met de **limoenpartjes**.