



Supersnel: Wraps met gerookte zalm

met wortelsalade 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 gerookte zalm, knapperige wortelsalade 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 onbehandelde limoen
- 100g gerookte zalm ⁴
- 1 kuipje crème fraîche ⁷
- 1 rode ui
- 1 tomaat
- 1x tortilla's ¹
- 100g rucola

Wat je thuis nodig hebt

- mayonaise ³
- peper en zout
- suiker

Kookgerei

- grote koekenpan
- keukenrasp
- citruspers

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 684kcal, vet 36.4g, koolhydraten 64.5g, eiwit 22.4g



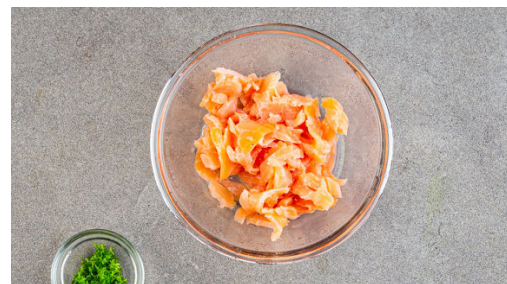
1. Wortelsalade maken

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



4. Groente snijden

Halveer, pel en snijd de **ui** in dunne halve ringen. Snijd de **tomaat** in kleine blokjes.



2. Zalm op smaak brengen

Rasp de **limoenschil** fijn. Halveer de **limoen** en pers **1 helft** uit en snijd de **andere helft** in partjes. Snijd de **gerookte zalm** in hapklare stukjes en meng ze met het **limoensap** en een snuf peper en zout.



5. Tortilla's opwarmen

Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur en verwarm **4 tortilla's** om de beurt in ca. 15sec per kant. **Tip:** de **rest van de tortilla's** kun je invriezen.



3. Crème fraîche kruiden

Meng de **crème fraîche** met **limoenrasp naar smaak** en evt. een snuf zout.



6. Wraps vouwen

Vul de **tortilla's** naar smaak met de **rucola**, de **wortelsalade**, **zalm**, **ui**, **tomaat** en **limoendip**. Vouw de onderkant over de **vulling** en vouw dan beide zijanten dicht. Knoop de **wraps** evt. dicht met wat keukentouw en serveer ze met de **limoenpartjes** en evt. overgebleven **wortelsalade**.